

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ЛУХОВИЦКИЙ АВИАЦИОННЫЙ ТЕХНИКУМ»

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом директора ГБПОУ МО  
«Луховицкий авиационный техникум»  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г. № \_\_\_\_/УР  
Директор ГБПОУ МО  
«Луховицкий авиационный техникум»  
\_\_\_\_\_ О.В.Ларионова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебной дисциплины**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**специальность 25.02.06 «Производство и обслуживание авиационной техники»**

**РП.ОГСЭ.05.25.02.06/01,02**



## ***СОДЕРЖАНИЕ***

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....4**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ..5**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....16**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....18**

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 25.02.06 «Производство и обслуживание авиационной техники».

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 25.02.06 «Производство и обслуживание авиационной техники». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.

### **1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08	<ul style="list-style-type: none"><li>- Использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li><li>- Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.</li><li>- Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.</li><li>- Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.</li><li>- Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.</li><li>- Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</li><li>- Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</li><li>- Основы здорового образа жизни.</li><li>- Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</li></ul>

	функциональных возможностей своего организма.	
--	---	--

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы</b>	170
в том числе:	
теоретическое обучение	Не предусмотрено
лабораторные работы	Не предусмотрено
практические занятия	170
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено для специальностей)</i>	Не предусмотрено
контрольная работа	Не предусмотрено
<i>Самостоятельная работа</i>	Не предусмотрено
<b>Промежуточная аттестация Дифференцированный зачёт</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<p><b>Раздел 1.</b></p> <p><b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b></p> <p><b>Тема 1.1 Легкая атлетика.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	18	<p><i>ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.</i></p>
	<p>1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места разбега согнув ноги. Метание гранаты 500г (д) 700г (ю) Кросс 2000м (д) 3000м (ю)</p>		
	<p><b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b></p>	18	
	<p>1. Практическое занятие «Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой».</p>	2	
	<p>2. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на короткие дистанции».</p>	2	
	<p>3. Практическое занятие «Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона, финиширование. Сдача контрольного норматива: бег 100 м».</p>	2	
	<p>4. Практическое занятие «Сдача контрольного норматива: бег 200 м».</p>	2	

5.	Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину с разбега».	2
6.	Практическое занятие «Сдача контрольного норматива: прыжок в длину с разбега».	2
7.	Практическое занятие «Совершенствование техники бега на длинные и средние дистанции».	2
8.	Практическое занятие «Сдача контрольного норматива: бег 400 м».	2
9.	Практическое занятие «Совершенствование техники метания гранаты на дальность».	2
10.	Практическое занятие « Сдача контрольного норматива: метание гранаты на дальность».	2
11.	Практическое занятие «Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, финиширование».	2
12.	Практическое занятие «Сдача контрольного норматива: бег 800 м».	2
13.	Практическое занятие «Совершенствование техники бега по пересеченной местности».	2
14.	Практическое занятие «Совершенствование техники бега по пересеченной местности: кросс юноши 1000м, девушки 500 м».	2
15.	Практическое занятие «Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости: бег 5000 м (ю), 3000 м (д)».	2
16.	Практическое занятие «Подведение итогов по теме легкая атлетика».	2

<b>Тема 1. 2. Спортивные игры.</b>  <b>Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	<i>OK 01. OK 02. OK 03. OK 04. OK 06. OK 07. OK 08.</i>
	1. Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, высокого мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите. Двусторонняя игра.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>14</b>	
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила и судейство игры».	2	
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники ведения мяча».	2	
	3. Практическое занятие «Совершенствование техники ловли мяча».	2	
	4. Практическое занятие «Совершенствование техники передачи мяча».	2	
	5. Практическое занятие «Совершенствование техники броска».	2	
	6. Практическое занятие «Совершенствование техники броска мяча после ведения, в прыжке».	2	
	7. Практическое занятие «Совершенствование техники игры в защите: вырывание, перехват, накрывание мяча».	2	
	8. Практическое занятие «Совершенствование техники обманных финтов».	2	
	9. Практическое занятие «Совершенствование техники обманных финтов».	2	
10. Практическое занятие «Совершенствование тактических действий при нападении».	2		



	11. Практическое занятие «Совершенствование тактических действий при нападении и защите».	2	
	12. Практическое занятие «Совершенствование тактических действий при защите».	2	
	13. Практическое занятие «Сдача контрольного норматива: бросок мяча в кольцо».	2	
	14. Практическое занятие «Сдача контрольного норматива: бросок мяча в кольцо».	2	
	15. Практическое занятие «Подведение итогов по теме баскетбол».	2	
	16. Зачётное занятие «Сдача контрольных нормативов».	2	
<b>Тема 1.3. Виды спорта по выбору</b>  <b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	<i><b>OK 01. OK 02. OK 03. OK 04. OK 06. OK 07. OK 08.</b></i>
	1.Общеразвивающие комплексы упражнений на развитие силы мышц спины, груди, плеч, рук, живота, ног. Изучение техники работы на тренажерах, с отягощением.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>10</b>	
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики. История атлетической гимнастики».	2	
	2. Практическое занятие «Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц рук».	2	
	3. Практическое занятие «Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц груди и спины».	2	

	4. Практическое занятие «Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц живота и плеч».	2	
	5. Практическое занятие «Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц ног. Подведение итогов по теме атлетическая гимнастика».	2	
<b>Тема 1.4. Спортивные игры.</b> <b>Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<i><b>OK 01. OK 02. OK 03. OK 04. OK 06. OK 07. OK 08.</b></i>
	1. Стойки в волейболе, перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.	<b>14</b>	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>14</b>	
	1. Практическое занятие «Правила безопасности на игровых видах уроков. Основные правила и судейство игры волейбол. Совершенствование техники передвижения, основные стойки».	2	
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники передачи мяча».	2	
	3. Практическое занятие «Совершенствование техники подачи мяча. Совершенствование техники приема мяча».	2	
	4. Практическое занятие «Совершенствование сочетания приемов техники: прием-передача. Сдача норматива: передача мяча в парах».	2	
	5. Практическое занятие «Изучение техники атакующего удара».	2	
	6. Практическое занятие «Изучение техники блокирования атакующего	2	

	удара. Сдача норматива: подача мяча различными способами».		
	7. Практическое занятие «Подведение итогов по теме волейбол».	2	
<b>Тема 1.5. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	<i><b>OK 01. OK 02. OK 03. OK 04. OK 06. OK 07. OK 08.</b></i>
	1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места разбега согнув ноги. Метание гранаты 500г (д), 700г (ю), Кросс 2000м (д), 3000м (ю).		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>14</b>	
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках л/а. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	2	
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину. Сдача норматива: прыжок в длину».	2	
	3. Практическое занятие «Совершенствование прыжка в высоту. Сдача норматива: прыжок в высоту».	2	
	4. Практическое занятие «Совершенствование техники метания гранаты на дальность».	2	
	5. Практическое занятие «Сдача норматива: метание гранаты на дальность».	2	
	6. Практическое занятие «Совершенствование бега на короткие и средние дистанции. Сдача норматива: бег 100м.	2	
7. Зачётное занятие «Сдача контрольных нормативов»	2		
<b>Всего:</b>		<b>102</b>	

**3курс**

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</b>	<b>Объем в часах</b>	<b>Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы</b>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<p style="text-align: center;"><b>Раздел 1.</b></p> <p><b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b></p> <p><b>Тема 1.1 Легкая атлетика._</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Техника бега на средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Метание гранаты 500г (д) 700г (ю) Кросс 2000м (д) 3000м (ю)</p> <p><b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b></p> <p>1. Практическое занятие «Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Развитие скоростно - силовой выносливости».</p> <p>2. Практическое занятие «Совершенствование техники метания гранаты на дальность».</p>	<p style="text-align: center;"><b>18</b></p> <p style="text-align: center;"><b>18</b></p> <p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">2</p>	<p><i>OK 01. OK 02. OK 03. OK 04. OK 06. OK 07. OK 08.</i></p>

	3. Практическое занятие «Сдача контрольного норматива: метание гранаты на дальность».	2	
	4. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на короткие дистанции».	2	
	5. Практическое занятие «Сдача контрольного норматива: бег 100м».	2	
	6. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на длинные дистанции».	2	
	7. Практическое занятие «Кроссовая подготовка: бег 1000 м – юноши; 500 м - девушки».	2	
	8. Практическое занятие «Сдача контрольного норматива: бег 3000м юноши; 2000м – девушки».	2	
	9. Практическое занятие «Подведение итогов по теме легкая атлетика».	2	
<b>Тема 1. 2. Спортивные игры.</b>	2		<i>OK 01. OK 02. OK 03. OK 04. OK 06. OK 07. OK 08.</i>
<b>Баскетбол</b>	1. Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди высокого мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите. Двусторонняя игра.	<b>14</b>	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>14</b>	
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила и судейство игры».	2	

	2. Практическое занятие «Совершенствование техники ведения мяча».	2	
	3. Практическое занятие «Совершенствование техники ловли и передачи мяча».	2	
	4. Практическое занятие «Совершенствование техники броска мяча в кольцо».	2	
	5. Практическое занятие «Сдача контрольного норматива: бросок мяча в кольцо».	2	
	6. Практическое занятие «Подведение итогов по теме баскетбол».	2	
	7. Зачётное занятие «Сдача контрольных нормативов».	2	
<b>Тема 1.3. Виды спорта по выбору</b> <b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>26</b>	<i>OK 01. OK 02. OK 03. OK 04. OK 06. OK 07. OK 08.</i>
	1.Общеразвивающие комплексы упражнений на развитие силы мышц спины, груди, плеч, рук, живота, ног. Изучение техники работы на тренажерах, с отягощением.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>26</b>	
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики. История атлетической гимнастики».	2	
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц рук».	2	
	3. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц живота».	2	
	4. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц груди».	2	

	5. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц плеч».	2	
	6. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц спины».	2	
	7. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц ног».	2	
	8. Практическое занятие «Стретчинг. Растяжение мышц рук, плеч, груди, спины, живота, ног».	2	
	9. Практическое занятие «Изучение круговой тренировки для всех групп мышц».	2	
	10. Практическое занятие «Изучение 2-х дневной сплит-программы».	2	
	11. Практическое занятие «Изучение 3-х дневной сплит-программы».	2	
	12. Практическое занятие «Сдача норматива: техника выполнения силовых упражнений».	2	
	13. Зачётное занятие «Сдача контрольных нормативов».	2	
<b>Всего:</b>		<b>58</b>	
<b>Всего по дисциплине:</b>		<b>170</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Спортивный комплекс, включающий в себя: спортивный зал и открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Технические средства обучения:

- мультимедийное оборудование (экран, мультимедиа проектор);
- персональный компьютер или ноутбук с установленным лицензионным программным обеспечением;
- музыкальный центр, переносные колонки.



## **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

### **3.2.1. Печатные издания**

1. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник - М., 2016.
2. Бишаева А.А. Физическая культура. – М.: Издательский центр «Академия», 2014.
3. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий – Смоленск, 2016.
4. Ковалева В.Д. Спортивные игры: Учебник для студентов «Физическое воспитание» - М; Просвещение, 2016 г.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиеви́ч Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учебное пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. — М., 2016.

### **3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. [www.физическая-культура.рф](http://www.физическая-культура.рф) - Сайт по физической культуре
2. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.
3. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) - Федеральный портал «Российское образование».
4. [www.olymptic.ru](http://www.olymptic.ru)- Официальный сайт Олимпийского комитета России.

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни</li> </ul> <p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сопоставляет основы здорового образа жизни с личным физическим развитием и физической подготовкой;</li> <li>- характеризует физическую культуру как форму самовыражения своей личности;</li> <li>- пропагандирует здоровый образ жизни, является его сторонником;</li> <li>- обладает хорошей физической формой;</li> <li>- участвует в спортивных мероприятиях различного уровня;</li> <li>- посещает спортивные секции;</li> <li>- учитывает и предъявляет значимость физической культуры в профессиональной деятельности</li> </ul>	<p><i>Оценка результатов выполнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сдача контрольных нормативов.</li> </ul>