

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

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора ГБПОУ МО
«Луховицкий авиационный техникум»
от «__» _____ 2018 г. № ____ /УР
Директор ГБПОУ МО
«Луховицкий авиационный техникум»
_____ О.В.Ларионова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**специальность 13.02.11 «Техническая эксплуатация и обслуживание
электрического и электромеханического оборудования»**

РП.ОГСЭ.04.13.02.11/20

2018г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования.

Организация-разработчик: ГБПОУ МО «Луховицкий авиационный техникум»

Разработчик:

Котов Роман Николаевич, преподаватель ГБПОУ МО «Луховицкий авиационный техникум»

Согласована
цикловой комиссией специальности
13.02.11
Протокол № _____ « ____ » _____ 20__ г.
Председатель комиссии _____ Т.Ю Обухова

УТВЕРЖДЕНА
Зам.директора по учебной работе
ГБПОУ МО ЛАТ
_____ О.В.Рыбакова
« ____ » _____ 20__ г.

Рецензенты:

Т.Ю Обухова

председатель цикловой комиссии
специальности 13.02.11
ГБПОУ МО «Луховицкий авиационный техникум»

должность

СОДЕРЖАНИЕ

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

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 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основ здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	168
в том числе:	
теоретическое обучение	Не предусмотрено
лабораторные работы	Не предусмотрено
практические занятия	168
курсовая работа (проект) (если предусмотрено для специальностей)	Не предусмотрено
контрольная работа	Не предусмотрено

<i>Самостоятельная работа</i>	Не предусмотрено
Промежуточная аттестация: 3-7 семестр – зачет; 8 семестр – дифференцированный зачет.	

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		
2 курс				
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности Тема 1.1 Легкая атлетика._	Содержание учебного материала	18	<i>ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 08.</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 500гр(д) 700гр (ю) Кросс 2000м(д) 3000м(ю)			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			18
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой».			2
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на короткие дистанции».			2
	3. Практическое занятие «Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона, финиширование. Сдача контрольного норматива: бег 100			2

	м.».		
	4. Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники бега на длинные и средние дистанции».	2	
	5. Практическое занятие «Сдача контрольного норматива: прыжок в длину с разбега».	2	
	6. Практическое занятие «Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, финиширование. Сдача контрольного норматива: бег 800 м.»	2	
	7. Практическое занятие «Совершенствование техники бега по пересеченной местности: кросс юноши 1000м., девушки 500 м.».	2	
	8. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости: бег 5000 м. (ю), 3000 м. (д)».	2	
	9. Практическое занятие «Подведение итогов по теме легкая атлетика».	2	
Тема 1. 2. Спортивные игры.	Содержание учебного материала		<i>ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 08.</i>
Баскетбол	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.	14	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	14	

	1. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках спортивных игр. Совершенствование техники ведения» мяча.	2	
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники ловли мяча».	2	
	3. Практическое занятие «Совершенствование техники передачи мяча».	2	
	4. Практическое занятие «Совершенствование техники броска».	2	
	5. Практическое занятие «Совершенствование техники броска мяча после ведения, в прыжке».	2	
	6. Практическое занятие «Совершенствование техники игры в защите: вырывание, перехват, накрывание мяча»	2	
	7. Зачетное занятие «Сдача контрольных нормативов»	2	
Тема 1.3. Виды спорта по выбору Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	10	<i>OK 02. OK 03. OK 04. OK 06. OK 08.</i>
	1.Общеразвивающие комплексы упражнений на развитие силы мышц спины, груди, плеч, рук, живота, ног. Изучение техники работы на тренажерах, с отягощением.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	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	
Тема 1.4. Спортивные игры.	Содержание учебного материала		<i>OK 02. OK 03. OK 04. OK 06. OK 08.</i>
Волейбол	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.	14	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	14	
	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 уда-	2	

	ра. Сдача норматива: подача мяча различными способами».			
	7. Практическое занятие «Подведение итогов по теме волейбол».	2		
Тема 1.5. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	12	<i>OK 02. OK 03. OK 04. OK 06. OK 08.</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 500гр(д), 700гр (ю), Кросс 2000м(д), 3000м(ю).			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках л/а.			2
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину. Сдача норматива: прыжок в длину».			2
	3. Практическое занятие «Совершенствование техники метания гранаты на дальность».			2
	4. Практическое занятие «Сдача норматива: метание гранаты на дальность».			2
	5. Практическое занятие «Совершенствование бега на короткие и средние дистанции. Сдача норматива: бег 100м., 1000 м. (ю).			2
6. Зачетное занятие «Сдача контрольных нормативов»	2			
3 курс				
Раздел 1. Учебно-	Содержание учебного материала	18	<i>OK 02. OK 03. OK 04. OK 06.</i>	

практические основы формирования физической культуры личности	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 500гр(д) 700гр (ю) Кросс 2000м(д) 3000м(ю)		OK 08.
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	18	
Тема 1.1 Легкая атлетика._	1 Практическое занятие «Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.».	2	
	2 Практическое занятие «Развитие скоростно - силовой выносливости.».	2	
	3 Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину с разбега».	2	
	4 Практическое занятие «Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции».	2	
	5 Практическое занятие «Совершенствование техники метания гранаты на дальность.».	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 контрольных нормативов».	2	
	9 Практическое занятие «Сдача контрольных нормативов».	2	
Тема 1. 2. Виды	Содержание учебного материала	24	OK 02. OK 03.

спорта по вы- бору Атлетическая гимнастика	1.Общеразвивающие комплексы упражнений на развитие силы мышц спины, груди, плеч, рук, живота, ног. Изучение техники работы на тренажерах, с отягощением.		OK 04. OK 06. OK 08.
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	24	
	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 груди»	2	
	4. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц живота».	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. Зачетное занятие «Сдача контрольных нормативов».	2	
4 курс			
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности Тема 1.1 Легкая атлетика._	Содержание учебного материала	18	<i>OK 02. OK 03. OK 04. OK 06. OK 08.</i>
	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 500гр(д) 700гр (ю) Кросс 2000м(д) 3000м(ю)		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	18	
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой, совершенствование техники бега на короткие дистанции».	2	
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона, финиширование. Сдача контрольного норматива: бег 100 м».	2	
	3. Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину с разбега».	2	
	4. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на длинные и средние дистанции».	2	

	5. Практическое занятие «Сдача контрольного норматива: прыжок в длину с разбега».	2	
	6. Практическое занятие «Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, финиширование. Сдача контрольного норматива: бег 800 м».	2	
	7. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости: бег 5000 м (ю), 3000 м (д).	2	
	8. Практическое занятие «Совершенствование техники бега по пересеченной местности: кросс юноши 1000м, девушки 500 м».	2	
	9. Практическое занятие «Подведение итогов по теме легкая атлетика».	2	
Тема 1.2. Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала	14	<i>OK 02. OK 03. OK 04. OK 06. OK 08.</i>
	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.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках спортивных игр. Совершенствование техники ведения мяча».		
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники ловли мяча».		
	3. Практическое занятие «Совершенствование техники передачи мяча».		

	4. Практическое занятие «Совершенствование техники броска».	2	
	5. Практическое занятие «Совершенствование техники броска мяча после ведения, в прыжке».	2	
	6. Практическое занятие «Совершенствование техники игры в защите: вырывание, перехват, накрывание мяча».	2	
	7. Зачетное занятие «Сдача контрольных нормативов».	2	
Тема 1.3. Виды спорта по выбору. Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала	26	<i>OK 02. OK 03. OK 04. OK 06. OK 08.</i>
	Общеразвивающие комплексы упражнений на развитие силы мышц спины, груди, плеч, рук, живота, ног. Изучение техники работы на тренажерах, с отягощением.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	26	
	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 груди».	2	
	4. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц живота».	2	
	5. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц плеч».	2	
	6. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполне-	2	

	ния упражнений для мышц спины».		
	7. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц ног».	2	
	8. Практическое занятие «Совершенствование круговой тренировки для всех групп мышц».	2	
	9. Практическое занятие «Стретчинг. Растяжение мышц рук, плеч, груди, спины, живота, ног».	2	
	10. Практическое занятие «Совершенствование 2-х дневной сплит-программы».	2	
	11. Практическое занятие «Совершенствование 3-х дневной сплит-программы».	2	
	12. Практическое занятие «Сдача норматива: техника выполнения силовых упражнений».	2	
	13. Зачетное занятие «Сдача контрольных нормативов».	2	
Всего:		168	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

спортивный зал, зал аэробики или тренажёрный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; футбольным полем, гимнастическим городком, баскетбольной и волейбольной площадкой, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки; оборудование для силовых упражнений; оборудование для занятий аэробикой; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Техническими средствами обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран, электронные носители с записями комплексов упражнений.

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

Основная литература:

1. Физическая культура, Андрюхина Т.В. -М.: Русское слово, 2017 г.
2. Физическая культура, Третьякова Н.В. под ред. Виленского М.Я. -М.: Русское слово, 2017 г.
3. Физическая культура, Матвеев А.П. -М.: Вентана-Граф, 2017
4. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования Бишаева А.А.-М.: Издательский центр «Академия», 2017
5. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования Решетников Н.В -М.: Издательский центр «Академия», 2017

Дополнительная литература:

1. Физическая культура, Палехова Е.С. -М.: Вентана-Граф, 2017
2. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3-е изд., испр. – М.: Издательство Юрайт, 2016.
3. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2017.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Рефераты на спортивную тематику. Форма доступа: <http://sportreferats.narod.ru/>
2. Мир баскетбола. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд. Форма доступа: <http://www.moibasketball.narod.ru/>
3. Основы физической культуры . Форма доступа: http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm
4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Форма доступа: www.minsport.gov.ru
5. Федеральный портал «Российское образование». Форма доступа: www.edu.ru
6. Официальный сайт Олимпийского комитета России. Форма доступа: www.olympic.ru
7. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации. Форма доступа: www.goup32441.narod.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> - понимание значимости и роли физической культуры в различных. областях жизни человека; - понимание принципов здорового образа жизни 	<ul style="list-style-type: none"> - ведение календаря самонаблюдения. <p><u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и 	<ul style="list-style-type: none"> - правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей 	<ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу; - тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p>

<p>профессиональных целей.</p> <p>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</p>		<p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <p>бега на короткие, средние, длинные дистанции;</p> <p>прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Атлетическая гимнастика</p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p>
--	--	---