

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

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом директора ГБПОУ МО  
«Луховицкий авиационный техникум»  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г. № \_\_\_\_/УР  
Директор ГБПОУ МО  
«Луховицкий авиационный техникум»  
\_\_\_\_\_ А.К. Шолохов

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины  
**ОГСЭ.04 Физическая культура**  
специальность **13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание  
электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)**

**РП.ОГСЭ.04.13.02.11/23**

2021г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям) утвержденного приказом Минобрнауки России от 07.12.2017г. № 1196 г, примерной основной образовательной программы по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям) Организация-разработчик: ГБПОУ МО «Луховицкий авиационный техникум»

Разработчик:

Котов Роман Николаевич, руководитель физического воспитания ГБПОУ МО «Луховицкий авиационный техникум»

Глазкова Людмила Александровна, преподаватель физической культуры ГБПОУ МО «Луховицкий авиационный техникум»

Согласована  
цикловой комиссией специальности  
13.02.11

Протокол № \_\_\_\_\_ « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 г.  
Председатель комиссии \_\_\_\_\_ Т.Ю. Обухова

УТВЕРЖДЕНА  
Зам.директора по учебной работе  
ГБПОУ МО  
«Луховицкий авиационный техникум»  
\_\_\_\_\_ О.В.Рыбакова  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 г.

Рецензенты:

Т.Ю. Обухова

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

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>4</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                     | <b>5</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                         | <b>13</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>14</b> |

# 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 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ЛР 23, ЛР 25, ЛР 33, ЛР 34

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ПК, ОК, ЛР   | Умения   | Знания   |
|--|--|--|
| ОК 1<br>ОК 2<br>ОК 3<br>ОК 4<br>ОК 6<br>ОК 7<br>ОК 8<br>ЛР 23<br>ЛР 25<br>ЛР 33<br>ЛР 34 | -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | - роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;<br>- основ здорового образа жизни. |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| <b>Вид учебной работы</b>                                 | <b>Объем часов</b> |
|---|--------------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b> | 168                |
| <b>в т. ч. в форме практической подготовки</b>            | 158                |
| в том числе:  |                    |
| практические занятия                                      | 158                |
| <i>Самостоятельная работа</i>                             | Не предусмотрено   |
| <b>Промежуточная аттестация: 3-7 семестр – зачет</b>      | <b>8</b>           |
| <b>8 семестр – дифференцированный зачет</b>               | <b>2</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 и личностных результатов, формирование которых способствует элементу программы |   |
|-----------------------------|---|---------------|---|---|
| 1                           | 2   | 3             | 4   |   |
| Тема 1.1 Легкая атлетика.   | <b>Содержание учебного материала</b>  | 64            | ОК 1<br>ОК 2<br>ОК 3<br>ОК 4<br>ОК 6<br>ОК 7<br>ОК 8<br><br>ЛР 23<br>ЛР 25<br>ЛР 33<br>ЛР 34    |   |
|                             | 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) |               |   |   |
|                             | <b>В том числе, практических занятий</b>  |               |   |   |
|                             | 1   |               |   | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.                            |
|                             | 2   |               |   | Совершенствование техники бега на короткие дистанции.                         |
|                             | 3   |               |   | Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона, финиширование.  |
|                             | 4   |               |   | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.                           |
|                             | 5   |               |   | Совершенствование техники бега на средние дистанции.                          |
|                             | 6   |               |   | Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, финиширование. |
| 7                           | Совершенствование техники бега по пересеченной местности: кросс юноши 1000м.,   |               |   |   |

|    |   |  |  |
|----|---|--|--|
|    | девушки 500 м.  |  |  |
| 8  | Совершенствование техники бега на длинные дистанции.            |  |  |
| 9  | Подведение итогов по теме легкая атлетика.                      |  |  |
| 10 | Техника безопасности на уроках л/а.                             |  |  |
| 11 | Совершенствование техники прыжка в длину.                       |  |  |
| 12 | Совершенствование техники метания гранаты на дальность.         |  |  |
| 13 | Совершенствование бега на короткие                              |  |  |
| 14 | Совершенствование бега на средние дистанции.                    |  |  |
| 15 | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.              |  |  |
| 16 | Развитие скоростно - силовой выносливости.                      |  |  |
| 17 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.             |  |  |
| 18 | Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. |  |  |
| 19 | Совершенствование техники метания гранаты на дальность.         |  |  |
| 20 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции.            |  |  |
| 21 | Кроссовая подготовка: бег 1000 м. – юноши; 500 м. - девушки.    |  |  |
| 22 | Сдача нормативов.   |  |  |
| 23 | Сдача нормативов.   |  |  |

|  |   |   |           |  |
|--|---|---|-----------|--|
|  | 24  | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.  |           |  |
|  | 25  | Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона, финиширование.                |           |  |
|  | 26  | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.   |           |  |
|  | 27  | Совершенствование техники бега на короткие дистанции.                                       |           |  |
|  | 28  | Совершенствование техники бега на средние дистанции.  |           |  |
|  | 29  | Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, финиширование.               |           |  |
|  | 30  | Совершенствование техники бега на длинные дистанции.  |           |  |
|  | 31  | Совершенствование техники бега по пересеченной местности: кросс юноши 1000м, девушки 500 м. |           |  |
|  | 32  | Подведение итогов по теме легкая атлетика.  |           |  |
| <b>Тема 1. 2.</b><br><b>Спортивные</b><br><b>игры.</b><br><br><b>Баскетбол</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  |   | <b>24</b> | ОК 1<br>ОК 2<br>ОК 3<br>ОК 4<br>ОК 6<br>ОК 7<br>ОК 8 |
|  | 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</b>  |   | <b>24</b> | ЛР 23<br>ЛР 25<br>ЛР 33<br>ЛР 34                     |
|  | 1   | Техника безопасности на уроках спортивных игр.  |           |  |
| 2  | Совершенствование техники ведения и ловли мяча.   |   |           |  |
|  | 3   | Совершенствование техники передачи мяча.  |           |  |



|  |  |  |           |  |
|--|--|--|-----------|--|
|  | 4  | Совершенствование техники броска.  |           |  |
|  | 5  | Совершенствование техники броска мяча после ведения, в прыжке».                |           |  |
|  | 6  | Совершенствование техники игры в защите: вырывание, перехват, накрывание мяча. |           |  |
|  | 7  | Техника безопасности на уроках спортивных игр.                                 |           |  |
|  | 8  | Совершенствование техники ведения и ловли мяча.                                |           |  |
|  | 9  | Совершенствование техники передачи мяча.                                       |           |  |
|  | 10   | Совершенствование техники броска.  |           |  |
|  | 11   | Совершенствование техники броска мяча в усложненных условиях.                  |           |  |
|  | 12   | Совершенствование техники игры в защите, в нападении.                          |           |  |
| <b>Тема 1.3. Виды спорта по выбору</b><br><br><b>Атлетическая гимнастика</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   |  | <b>56</b> | ОК 1<br>ОК 2<br>ОК 3<br>ОК 4<br>ОК 6<br>ОК 7<br>ОК 8<br><br>ЛР 23<br>ЛР 25<br>ЛР 33<br>ЛР 34 |
|  | 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</b>   |  | <b>56</b> |  |
|  | 1  | Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики.                        |           |  |
|  | 2  | Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц рук.                       |           |  |
|  | 3  | Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц груди и спины.             |           |  |
|  | 4  | Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц живота и плеч.             |           |  |
| 5  | Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц ног.   |  |           |  |

|    |   |  |  |
|----|---|--|--|
| 6  | Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики.                     |  |  |
| 7  | Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц рук.    |  |  |
| 8  | Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц груди.  |  |  |
| 9  | Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц живота. |  |  |
| 10 | Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц плеч.   |  |  |
| 11 | Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц спины.  |  |  |
| 12 | Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц ног.    |  |  |
| 13 | Стретчинг. Растяжение мышц рук, плеч, груди, спины, живота, ног.            |  |  |
| 14 | Изучение круговой тренировки для всех групп мышц.                           |  |  |
| 15 | Изучение 2-х дневной сплит-программы.                                       |  |  |
| 16 | Изучение 3-х дневной сплит-программы.                                       |  |  |
| 17 | Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики.                     |  |  |
| 18 | Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц рук.    |  |  |
| 19 | Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц груди.  |  |  |
| 20 | Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц живота. |  |  |
| 21 | Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц плеч.   |  |  |
| 22 | Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц спины.  |  |  |

|   |   |   |           |  |
|---|---|---|-----------|--|
|   | 23  | Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц ног.                  |           |  |
|   | 24  | Совершенствование круговой тренировки для всех групп мышц.                                |           |  |
|   | 25  | Стретчинг. Растяжение мышц рук, плеч, груди, спины, живота, ног.                          |           |  |
|   | 26  | Совершенствование 2-х дневной сплит-программы.  |           |  |
|   | 27  | Совершенствование 3-х дневной сплит-программы.  |           |  |
|   | 28  | Совершенствование техники выполнения силовых упражнений.                                  |           |  |
| <b>Тема 1.4.<br/>Спортивные<br/>игры.<br/><br/>Волейбол</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  |   | <b>14</b> | ОК 1<br>ОК 2<br>ОК 3<br>ОК 4<br>ОК 6<br>ОК 7<br>ОК 8 |
|   | 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>В том числе, практических занятий</b>  |   | <b>14</b> | ЛР 23<br>ЛР 25<br>ЛР 33<br>ЛР 34                     |
|   | 1   | Правила безопасности на игровых видах уроков. Основные правила и судейство игры волейбол. |           |  |
|   | 2   | Совершенствование техники передачи мяча.  |           |  |
|   | 3   | Совершенствование техники подачи мяча.  |           |  |
|   | 4   | Совершенствование сочетания приемов техники: прием-передача.                              |           |  |
| 5   | Изучение техники атакующего удара.  |   |           |  |

|                                 |   |   |            |  |
|---------------------------------|---|---|------------|--|
|                                 | 6 | Изучение техники блокирования атакующего удара. |            |  |
|                                 | 7 | Тактические действия в волейболе.               |            |  |
| <b>Зачет</b>                    |   |   | <b>8</b>   |  |
| <b>Дифференцированный зачет</b> |   |   | <b>2</b>   |  |
| <b>Всего</b>                    |   |   | <b>168</b> |  |

### **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, 2019 г.
2. Физическая культура, Третьякова Н.В. под ред. Виленского М.Я. -М.: Русское слово, 2019 г.
3. Физическая культура, Матвеев А.П. -М.: Вентана-Граф, 2019

4. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования Бишаева А.А.-М.: Издательский центр «Академия», 2018
5. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования Решетников Н.В -М.: Издательский центр «Академия», 2018

**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](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm)
4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Форма доступа: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
5. Федеральный портал «Российское образование». Форма доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
6. Официальный сайт Олимпийского комитета России. Форма доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
7. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации. Форма доступа: [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru)

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

| <i>Результаты обучения</i>                                  | <i>Критерии оценки</i>   | <i>Методы оценки</i>  |
|---|--|---|
| В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен | -понимание значимости и роли физической культуры в различных. областях | - ведение календаря самонаблюдения.<br><u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием |

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>  | <p>жизни человека;<br/>- понимание принципов здорового образа жизни</p>   | <p>целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>   |
| <p>Должен <b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</li> </ul> | <p>- правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>бега на короткие, средние, длинные дистанции;</li> <li>прыжков в длину;</li> </ul> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b></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><b>Атлетическая гимнастика</b></p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p>  |
| <p>ЛР 23 - использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.</p> <p>ЛР 25 - активно применяющий полученные знания на практике</p> <p>ЛР 33 - использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> <p>ЛР 34 - проявлять доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать услугу каждому кто в ней нуждается.</p> | <p>-понимание значимости и роли физической культуры в различных. областях жизни человека;</p> <p>-понимание принципов здорового образа жизни -правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей</p> | <p>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</p> <p>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу;</p> <p>- тестирование в контрольных точках.</p> |