

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

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом директора ГБПОУ МО  
«Луховицкий авиационный техникум»  
от «\_\_»\_\_\_\_\_2023г. № \_\_\_\_/УР  
Директор ГБПОУ МО  
«Луховицкий авиационный техникум»  
\_\_\_\_\_А.К. Шолохов

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины  
**ОП.10 Физическая культура**  
профессия **15.01.32 Оператор станков с программным управлением**

**РП.ОП.10.15.01.32/07**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее – СПО) 15.01.32 Оператор станков с программным управлением.

Организация-разработчик: ГБПОУ МО «Луховицкий авиационный техникум»

Разработчики:

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

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

Согласована  
цикловой комиссией УГС 15.00.00  
Протокол № \_\_\_\_\_ « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.  
Председатель комиссии \_\_\_\_\_ И.С. Иванова

УТВЕРЖДЕНА  
Зам. директора по учебной работе  
ГБПОУ МО  
«Луховицкий авиационный техникум»  
\_\_\_\_\_ О. Ю. Корнеева  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.

Рецензенты:

И.С. Иванова

председатель цикловой комиссии УГС 15.00.00  
ГБПОУ МО «Луховицкий авиационный техникум»

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ 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>8</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью профессионального цикла рабочей основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 15.01.32 Оператор станков с программным управлением.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессии 15.01.32 Оператор станков с программным управлением. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР 36, ЛР 45, ЛР 47, ЛР 55, ЛР 63, ЛР 65

## 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 01, ОК 02 ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР 36 , ЛР 45, ЛР 47, ЛР 55, ЛР 63, ЛР 65	-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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	44
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	42
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
лабораторные работы	-
практические занятия	42
курсовая работа (проект)	-
контрольная работа	-
<i>Самостоятельная работа</i>	-
<b>Промежуточная аттестация дифференцированный зачет</b>	2

## 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
<b>Тема 1.1. Виды спорта по выбору. Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	24	ОК 01, ОК 02 ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР 36, ЛР 45, ЛР 47, ЛР 55, ЛР 63, ЛР 65
	Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. 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>	24	
	1   Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики.		
	2   Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц рук.		
	3   Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц груди.		
	4   Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц живота.		
	5   Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц плеч.		
	6   Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц спины.		
	7   Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц ног.		
	8   Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц ног.		
9   Стретчинг.			
10   Круговая тренировка.			

	11	2-х дневная сплит программа.		
	12	3-х дневная сплит программа.		
<b>Тема 2.1. Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		18	ОК 01, ОК 02 ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР 36, ЛР 45, ЛР 47, ЛР 55, ЛР 63, ЛР 65
	Стойки в волейболе, перемещение по площадке. Подача 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>		18	
	1	Правила безопасности на игровых видах уроков.		
	2	Совершенствование техники передачи мяча.		
	3	Совершенствование техники подачи мяча.		
	4	Совершенствование сочетания приемов техники: прием-передача.		
	5	Совершенствование сочетания приемов техники: прием-передача.		
	6	Совершенствование техники нападающего удара.		
	7	Совершенствование техники нападающего удара.		
8	Тактические действия в волейболе.			
9	Совершенствование технических действий в волейболе.			
<b>Дифференцированный зачет</b>			2	
<b>Всего:</b>			44	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины 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, 2020 г.
2. Физическая культура, Третьякова Н.В. под ред. Виленского М.Я. -М.: Русское слово, 2020 г.
3. Физическая культура, Матвеев А.П. -М.: Вентана-Граф, 2021
4. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования Бишаева А.А. -М.: Издательский центр «Академия», 2020
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 <http://sportreferats.narod.ru/>– Дата доступа: 11.04.23.
2. <http://www.moibasketball.narod.ru/> – Дата доступа: 11.04.23.
3. Основы физической культуры. [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/index.htm](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm) – Дата доступа: 11.04.23.
4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) – Дата доступа: 11.04.23.
5. Федеральный портал «Российское образование». [www.edu.ru](http://www.edu.ru) – Дата доступа: 11.04.23.
6. Официальный сайт Олимпийского комитета России.

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) – Дата доступа: 11.04.23.

7. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка».

[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) – Дата доступа: 11.04.23.

#### 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 <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>	<ul style="list-style-type: none"><li>- понимание значимости и роли физической культуры в различных областях жизни человека;</li><li>- понимание принципов здорового образа жизни</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- ведение календаря самонаблюдения.</li></ul> <p><b>Оценка</b> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием 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>	<ul style="list-style-type: none"><li>- правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей</li></ul>	<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 36 – оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, predetermined психологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности;</p> <p>ЛР 45 – проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикор-</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>-понимание значимости и роли физической культуры в различных. областях жизни человека;</p> <p>-понимание принципов здорового образа жизни</p>

<p>рупционного поведения (в ред. Приказа Минпросвещения России от 17.12.2020 №747)</p> <p>ЛР 47 – работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;</p> <p>ЛР 55 – проявление терпимости и уважения к обычаям и традициям народов России и других государств, способности к межнациональному и межконфессиональному согласию;</p> <p>ЛР 63 – содействовать сохранению окружающей среды ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;</p> <p>ЛР 65 – проявлять доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать услугу каждому кто в ней нуждается.</p>		
---	--	--