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

Подписан: Шолохов Александр Константинович
DN: C=RU, S=Московская область, L=Луховицы, T=Директор, O=" ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ ""ЛУХОВИЦКИЙ АВИАЦИОННЫЙ ТЕХНИКУМ""", СНИЛС=11098402232, ИНН=507271415100, E=latav@mail.ru, G=Александр Константинович, SN=Шолохов, CN=Шолохов Александр Константинович
Основание: Я являюсь автором этого документа
Дата: 2023.07.05 12:13:37+03'00'

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора ГБПОУ МО
«Луховицкий авиационный техникум»
от «__»_____2023 г. № _____/УР
Директор ГБПОУ МО
«Луховицкий авиационный техникум»
_____А.К. Шолохов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура
специальность 25.02.06 Производство и обслуживание авиационной техники

РП.ОГСЭ.04.25.02.06/09

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 25.02.06 Производство и обслуживание авиационной техники.

Организация-разработчик: ГБПОУ МО «Луховицкий авиационный техникум»

Разработчики:

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
25.02.06

Протокол № _____ « ____» _____2023 г.
Председатель комиссии _____ А.Н. Стерелюкина

УТВЕРЖДЕНА
Зам.директора по учебной работе
ГБПОУ МО
«Луховицкий авиационный техникум»
_____О.Ю. Корнеева
«_____» _____2023 г.

Рецензенты:

А. Н. Стерелюкина председатель цикловой комиссии
специальности 25.02.06
ГБПОУ МО «Луховицкий авиационный техникум»

_____ _____
должность

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **4**
2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **6**
3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **14**
4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **16**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью профессионального цикла 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 ОК01, ОК04, ОК05, ОК08, ОК09 и личностные результаты:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

ЛР 38. Демонстрирующий способность справляться с физическими нагрузками и перегрузками, гибко реагирующий на появление новых форм трудовой деятельности, стремящийся к освоению новых компетенций;

ЛР 41. Демонстрирующий навыки эффективного обмена информацией и взаимодействия с другими людьми, обладающий навыками коммуникации

ЛР 43. Уважающий этнокультурные, религиозные права человека, в том числе с особенностями развития; ценящий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности;

Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК,ОК, ЛР	Умения	Знания

ОК01, ОК 04, ОК 05, ОК08, ОК09 ЛР38, ЛР41, ЛР43	У1. Составлять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культур; У2. Оформлять комплексы упражнений атлетической гимнастики; У3. Выполнять контрольные задания, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм	З1. Принципы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями; З2. Приемы страховки и самостраховки; З3. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; З4. Профилактика профессиональных заболеваний; З5. Влияниевредных привычек на продолжительность жизни; способыконтроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; З6. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; З7. Участие в массовых спортивных соревнованиях в качестве помощника судьи; формирование здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем в часах**
Объем образовательной программы учебной дисциплины	178
в т.ч. в форме практической подготовки	162
в т. ч.:	
теоретическое обучение	Не предусмотрено
лабораторные работы	Не предусмотрено
практические занятия	162
курсовая работа (проект)	Не предусмотрено
контрольная работа	Не предусмотрено
Самостоятельная работа	8
Промежуточная аттестация зачет, дифференцированный зачет	8

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***
Тема 1.1 Легкая атлетика.	**Содержание учебного материала**		**59**	ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08 ОК 09 ЛР 38 ЛР 41 ЛР 43
	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		**57**	
	1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.		
	2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		
	3	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		
	4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		
	5	Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона, финиширование.		
	6	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.		
	7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.		
	8	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		

	9	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
	10	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
	11	Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, финиширование.		
	12	Совершенствование техники бега по пересеченной местности		
	13	Совершенствование техники бега по пересеченной местности		
	14	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
	15	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
	16	Подведение итогов по теме легкая атлетика.		
	17	Техника безопасности на уроках л/а.		
	18	Совершенствование техники прыжка в длину.		
	19	Совершенствование техники метания гранаты на дальность.		
	20	Совершенствование бега на короткие дистанции		
	21	Совершенствование бега на короткие дистанции		
	22	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
	23	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.		
	24	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		
	25	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.		
	26	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
	27	Совершенствование техники метания гранаты на дальность.		

	28	Кроссовая подготовка.		
	29	Подведение итогов по теме легкая атлетика.		
	Самостоятельная работа обучающихся Развитие выносливости: бег на длинные дистанции.		**2**	
Тема 1. 2. Спортивные игры. **Баскетбол**	**Содержание учебного материала**		**44**	ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08 ОК 09 ЛР 38 ЛР 41 ЛР 43
	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		**42**	
	1	Техника безопасности на уроках спортивных игр.		
	2	Совершенствование техники ведения мяча		
	3	Совершенствование техники ведения мяча		
	4	Совершенствование техники передачи мяча.		
	5	Совершенствование техники передачи мяча.		
	6	Совершенствование техники броска мяча.		
	7	Совершенствование техники броска мяча.		
	8	Совершенствование техники игры в защите: вырывание, перехват, накрывание мяча		
	9	Совершенствование техники игры в защите: вырывание, перехват, накрывание мяча		
	10	Совершенствование техники обманных финтов		

	11	Совершенствование техники обманных финтов		
	12	Совершенствование тактических действий при нападении		
	13	Совершенствование тактических действий при защите		
	14	Совершенствование тактических действий при нападении и защите.		
	15	Техника безопасности на уроках спортивных игр.		
	16	Совершенствование техники ведения мяча.		
	17	Совершенствование техники передачи мяча.		
	18	Совершенствование техники передачи мяча.		
	19	Совершенствование техники броска мяча.		
	20	Совершенствование техники броска мяча.		
	21	Подведение итогов по теме баскетбол		
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение правил и судейство игры баскетбол.		**2**	
Тема 1.3. Виды спорта по выбору **Атлетическая гимнастика**	**Содержание учебного материала**		**35**	ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08 ОК 09 ЛР 38 ЛР 41 ЛР 43
	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		**33**	
	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	Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики.		
	12	Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц рук.		
	13	Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц груди.		
	14	Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц живота.		
	15	Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц плеч.		
	16	Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц спины.		
	17	Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц ног.		
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники выполнения упражнений для всех групп мышц.		**2**	
Тема 1.4. Спортивные игры.	**Содержание учебного материала**		**32**	ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08
	Стойки в волейболе, перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего			

Волейбол	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.			ОК 09 ЛР 38 ЛР 41 ЛР 43
	В том числе, практических занятий		**30**	
	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 техники нападающего удара.		
	6	Тактические действия в волейболе.		
	7	Подведение итогов по теме волейбол.		
	8	Правила безопасности на игровых видах уроков.		
	9	Совершенствование техники передачи мяча.		
	10	Совершенствование техники подачи мяча.		
	11	Совершенствование техники подачи мяча.		
	12	Совершенствование сочетания приемов техники: прием-передача.		
	13	Совершенствование техники нападающего удара.		
	14	Совершенствование техники нападающего удара.		
	15	Тактические действия в волейболе.		

	Самостоятельная работа обучающихся Изучение правил и судейство игры волейбол	**2**	
Зачет		**6**	
Дифференцированный зачет		**2**	
Всего		***178***	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к минимальному материально – техническому обеспечению

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.

Информационное обеспечение обучения

Основная литература

1. Физическая культура, Андрюхина Т.В. -М.: Русское слово, 2020. – 200с
2. Физическая культура, Третьякова Н.В. под ред. Виленского М.Я. -М.: Русское слово, 2020 г. – 176с
3. Физическая культура, Матвеев А.П. -М.: Вентана-Граф, 2021.- 160с.
4. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования Бишаева А.А. -М.: Издательский центр «Академия», 2020.- 320с.
5. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования Решетников Н.В -М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 176с.

Дополнительная литература:

1. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3-е изд., испр. – М.: Издательство Юрайт, 2021.- 493
2. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2021.- 258с.

Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Рефераты на спортивную тематику http://sportreferats.narod.ru/– Дата доступа: 20.04.23.
2. http://www.moibasketball.narod.ru/ – Дата доступа: 20.04.23.
3. Основы физической культуры. http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm – Дата доступа: 20.04.23.

4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. www.minsport.gov.ru – Дата доступа: 20.04.23.

5. Федеральный портал «Российское образование». www.edu.ru – Дата доступа: 20.04.23.

6. Официальный сайт Олимпийского комитета России.

   www.olympic.ru – Дата доступа: 20.04.23.

7. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка».

   www.goup32441.narod.ru – Дата доступа: 20.04.23.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные профессиональные компетенции)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь: – составлять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культур; – оформлять комплексы упражнений атлетической гимнастики; – выполнять контрольные задания, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм	-наблюдение, экспертная оценка практического задания; - наблюдение экспертная оценка сдачи контрольных нормативов; - экспертная оценка при выполнении упражнения; - экспертная оценка тестирования на практическом занятии; - экспертная оценка зачёта
Знать: – принципы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями; – приемы страховки и самостраховки; – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; – профилактика профессиональных заболеваний; – влияние вредных привычек на продолжительность жизни; – способы контроля и оценки	- экспертная оценка защиты реферата; - экспертная оценка выполнения упражнений профессионально-прикладной направленности; - экспертная оценка экспресс-теста; - экспертная оценка выступлений с сообщениями на занятиях; - экспертная оценка выполнения индивидуального задания

индивидуального физического развития и физической подготовленности; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; – участие в массовых спортивных соревнованиях в качестве помощника судьи; формирование здорового образа жизни.	