

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 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 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 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 23 ЛР 25 ЛР 33 ЛР 34	-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 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 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8  ЛР 23 ЛР 25 ЛР 33 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> <b>Спортивные игры.</b> <b>Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>24</b>	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 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 ЛР 25 ЛР 33 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>  <b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>56</b>	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8  ЛР 23 ЛР 25 ЛР 33 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. Спортивные игры.  Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>14</b>	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	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>		<b>14</b>	ЛР 23 ЛР 25 ЛР 33 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. <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; - 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>