

HTTPS://WWW.AVTORADIO.RU/ONAIR-ВИДЕОРЫЛЬСКИЙ АВИАЦИОННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ – ФИЛИАЛ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ» (МГТУ ГА)



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОУД.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальностям среднего профессионального образования

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

Рыльск 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее - ФГОС СОО) (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 07.12.2017 №41196). Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259); примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной ФГАУ «ФИРО» для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования (протокол №3 от 21.07.2015) для специальностей:

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

Организация-разработчик: Рыльский авиационный технический колледж - филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Московский государственный технический университет гражданской авиации» (МГТУ ГА).

Программу составил:

Фесенко А.И. – преподаватель Рыльского АТК - филиала МГТУ ГА

Рецензент:

Морозов И.Е. - преподаватель Рыльского АТК - филиала МГТУ ГА

Рабочая программа обсуждена и одобрена на заседании цикловой комиссии физического воспитания.

Протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

Председатель цикловой комиссии

физического воспитания \_\_\_\_\_ Фесенко А.И.

Рабочая программа рассмотрена и рекомендована методическим советом колледжа.

Протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

Методист \_\_\_\_\_ Селезнева А.Е.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОУД.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальностям:

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

### 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина ОУД.04 Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ППССЗ СПО на базе основного общего образования.-

### 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека;  
- основы здорового образа жизни.

### 1.4. Результаты освоения учебной дисциплины

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

• **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- **метапредметных:**
  - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
  - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
  - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
  - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
  - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
  - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- **предметных:**
  - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
  - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
  - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
  - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
  - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного

комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

-

### **1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины**

максимальная учебная нагрузка обучающегося 117 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 117 часов;

## 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>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	234
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117
в том числе:	
теоретические занятия	6
практические занятия	111
контрольные работы	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	117
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	117
<b>Промежуточная аттестации</b> в форме зачёта в 1 семестре и в форме дифференцированно-го зачета во 2 семестре	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>Тема 1. Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание</b>	6	2
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Психофизиологические основы учебного производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		
	<b>Практические занятия</b>	34	
	Бег 100 м (юн. дев.), 1000 м (юн.), 500 м (дев.); 2000 м (дев.), 3000 м (юн.). Прыжки в длину и высоту с разбега. Метание гранаты 500 гр. (дев.), 700 гр. (юн.)		
<b>Тема 2. Спортивные игры.</b>	Волейбол и баскетбол. Совершенствование технических элементов игры. Индивидуальные командные тактические действия в игре.	32	
<b>Тема 3. Гимнастика.</b>	Упражнения на гимнастических снарядах: брусках, перекладине, кольцах, лазание по канату, опорный прыжок, вольные упражнения.	18	
<b>Тема 4. Лыжная подготовка.</b>	Техника лыжных ходов. Преодоление подъемов, спуски и торможение. Бег на лыжах 3000 м (дев.) и 5000 м (юн.).	19	
<b>Тема 5. Атлетическая гимнастика.</b>	Силовые упражнения на брусках, перекладине, тренажерах, с гантелями и гириями.	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Скоростное пробегание отрезков 30 м, 60 м, 80 м. Стартовый разбег, финиширование, бег по пересеченной местности. Подтягивание на перекладине. Совершенствование технической подготовки в спортивных играх. Участие в массовых спортивных мероприятиях, соревнованиях.	117	

Примечание:

1. При неблагоприятных климатических условиях учебные часы, планируемые на лыжную подготовку, использовать на занятиях по легкой атлетике и спортивным играм на открытом воздухе.
2. Очередность прохождения тем может быть изменена в связи с погодными условиями и загруженностью спортивных залов.

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала:

- оборудования спортивного зала;
- стадиона;
- лыжной базы;
- тренажерного зала;
- наличия спортивного инвентаря (мячи, гири, брусья, перекладина, канат для лазания, кольца, гимнастические козлы, гимнастические маты, лыжный инвентарь, стойки для прыжков в высоту, планки, гранаты для метаний, тренажеры и т. д.)
- Учебно-наглядные пособия.
- Учебные пособия и методическая литература.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### **Основные источники:**

1. Профессиональное образование. Физическая культура. Учебник А.Л. Бишаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2017.  
Гимнастика и методика преподавания -<https://школаискусств-рк.екатеринбург-г.рф/file/e26b436a543ec1ab8e7480d340ab60cd>

Спортивные игры-[http://www.pervaja.nios.ru/sites/default/files/zheleznyak.\\_sportigry\\_0.pdf](http://www.pervaja.nios.ru/sites/default/files/zheleznyak._sportigry_0.pdf)

Легкая атлетика-[http://nevelsk-sport.ru/wp-content/uploads/2014/03/images\\_biblio\\_Zhilkin\\_\\_A.\\_\\_I.\\_\\_i\\_\\_dr.\\_Legkaya\\_atletika.pdf](http://nevelsk-sport.ru/wp-content/uploads/2014/03/images_biblio_Zhilkin__A.__I.__i__dr._Legkaya_atletika.pdf)

Лыжный спорт- [http://obg-19.narod.ru/literatura/Lyzhnyy\\_sport\\_2005.pdf](http://obg-19.narod.ru/literatura/Lyzhnyy_sport_2005.pdf)

##### **Дополнительные источники:**

1. Профессиональное образование. Физическая культура. Учебник А.Л. Бишаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2007.

##### **Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы  
<http://www.mosSPORT.ru>

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

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обуче- ния</b>
<b>Умения:</b>	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	-выполнение индивидуальных заданий по оценке уровня физической подготовленности
<b>Знания:</b>	
-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	- выполнение индивидуальных заданий по оценке знаний

#### ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

##### Оценка освоения учебного материала

Условием допуска к контрольным заданиям (упражнениям) является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Критерием освоения студентом учебного материала является оценка регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения контрольных заданий в виде тестов и упражнений (см. табл. 1 и 2). Общая оценка определяется как среднearифметическое положительных оценок по всем разделам учебной деятельности (не ниже «удовлетворительно»).

##### Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками

Уровень овладения теоретическими и методическими знаниями определяется соответствующими практическими умениями и навыками их использования на оценку не ниже «удовлетворительно»

##### Общая физическая и спортивно-техническая подготовка

Контрольные задания по общей физической подготовленности представлены в приложениях 1 и 2.

Оценка выполнения контрольных заданий по общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко (табл.1).

Оценки результатов учебно-тренировочных занятий определяются по табл. 2, при условии выполнения каждого из запланированных тестов (табл. 1 и приложение 1, 2) не ниже чем на одно очко.

Таблица 1.

**Обязательные контрольные задания  
(упражнения, тесты)  
определения физической подготовленности**

Девушки

Направленность задания	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1. На скоростно-силовую подготовку бег 100м (сек)	16,0	16,3	16,8	17,3	18,6
2. На силовую подготовленность					
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой(количество раз)	50	45	38	30	22
3. На общую выносливость					
Бег 2000м (мин.,сек)	10,30	10,45	11,05	11,25	11,40

Юноши

Направленность задания	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1. На скоростно-силовую подготовку бег 100м (сек)	13,4	13,9	14,2	14,6	14,9
2. На силовую подготовленность					
Подтягивание на перекладине	13	11	9	7	5
3. На общую выносливость					
Бег 3000м (мин.,сек)	12,20	13,00	13,40	14,10	14,30

Таблица 2

**Средняя оценка результатов  
учебно-тренировочных занятий**

Оценка контрольных заданий по общей физической, спортивно-технической и профессиональной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка контрольных заданий в очках	1,0	3,0	3,5

Обучающиеся специальной медицинской группы выполняют разделы программы, контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья.

Условием к допуску аттестации обучающихся основной, подготовительной и специальной медицинской групп является выполнение обязательных контрольных заданий (упражнений, тестов) по общей и профессионально-прикладной физической подготовке (не ниже «удовлетворительно»), показанных в течение последнего семестра обучения. Выполнение зачетных требований контрольных упражнений осуществляется на различных соревнованиях и в процессе учебных занятий. В оценке при итоговой аттестации учитывается уровень выполнения студентом практического и теоретического разделов программы на всем периоде обучения.

**Контрольные задания**  
(упражнения, тесты)  
**для оценки физической подготовленности обучающихся основной медицинской группы.**

Девушки

Вид задания	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1. Бег на лыжах 3 км (мин.,сек)	18,30	19,00	20,00	20,30	21,30
2. Плавание 50 м (мин.,сек)	1,05	1,12	1,20	1,30	Б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	180	170	160	150	140
4. Прыжки в длину или в высоту с разбега (см)	350	340	320	300	270
	115	110	105	100	90
Метание гранаты 500гр. (м)	21	19,5	18	16	14
5. Подтягивание в висе лежа (Перекладина не высоте 100 см)	18	14	10	7	5

Юноши

Вид задания	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1. Бег на лыжах 5 км (мин.,сек)	25,00	26,30	27,00	28,30	30,00
2. Плавание 50 м (мин.,сек)	42,0	46,0	50,00	57,0	Б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	240	232	225	215	205
4. Прыжки в длину или в высоту с разбега (см)	440	415	410	390	370
	140	135	130	125	120
5. Метание гранаты 700гр. (м)	36	34	32	30	27
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7	5	3
7. Спортивные игры	Оценивание навыков и умений элементов игр; использование их в учебной игре, соревнованиях. Правила игры и судейства.				

**Контрольные задания**  
(упражнения, тесты)

**для оценки физической подготовленности обучающихся специальной медицинской группы.**

1. Бег 100 м (юноши и девушки) - без учета времени.
2. Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) - без учета времени
3. Прыжки в длину с места (юноши и девушки).
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши и девушки).
5. Подтягивание на перекладине (юноши).
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (юноши и девушки).
7. Плавание без учета времени - 50м (юноши и девушки).
8. Бег на лыжах без учета времени (девушки 2000 м, юноши 3000 м).
9. Бросок мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).
10. Метание гранаты (юноши).