

Министерство образования Московской области

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Московской области «Авиационный техникум имени В.А. Казакова»**

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебно-методической работе
ГБПОУ МО
«Авиационный техникум
имени В.А. Казакова»


Иванова М.В.
« 17 » _____ 2019 года

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 Физическая культура

общеобразовательного цикла
основной образовательной программы
среднего профессионального образования

*Государственного бюджетного профессионального
образовательного учреждения Московской области
«Авиационный техникум имени В.А. Казакова»*

по специальности среднего профессионального образования

25.02.06 Производство и обслуживание авиационной техники

Жуковский 2019 год

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" с изменениями и дополнениями от 29 июня 2017 г. № 613) на основании примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» для реализации основной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 3 от 21 июля 2015 г.)

Автор программы: Арефьева Н.В. , преподаватель
Ф.И.О., должность

Программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии
Безопасности жизни деятельности и физического воспитания

Протокол заседания № 1 от «13» сентября 2019 г.

Председатель цикловой (предметной) комиссии

И.О.
Фамилия И.О., подпись

Содержание

- 1. Паспорт программы учебной дисциплины**
 - 1.1. Область применения программы
 - 1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ
 - 1.3. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:
- 2. Структура и содержание учебной дисциплины**
 - 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы
 - 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины
- 3. Условия реализации программы учебной дисциплины**
 - 3.1. Образовательные технологии
 - 3.2. Требования к материально-техническому обеспечению
 - 3.3. Информационное обеспечение обучения
- 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы, программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) ГБПОУ МО «Авиационный техникум имени В.А. Казакова» по специальности СПО

25.02.06 Производство и обслуживание авиационной техники

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ: Дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин.

1.3. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи изучения дисциплины направлены на:

- укрепление здоровья,
- повышения физического потенциала работоспособности обучающегося,
- формирование у них жизненных социальных и профессиональных мотиваций.

Код ОК	Умения	Знания
ОК.01	Использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для жизни, активного отдыха и досуга. Использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей
ОК.02		
ОК.03		
ОК.04		
ОК.05		
ОК.06		
ОК.07		
ОК.08		
ОК.09		

	<p>трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p>	<p>упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>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).</p>
--	---	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки (всего)	<i>117</i>
Самостоятельная работа обучающегося	
Нагрузка во взаимодействии с преподавателем,	<i>117</i>
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические и лабораторные занятия	<i>117</i>
консультации	
<i>Промежуточная аттестация по дисциплине в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.			
Тема 1.1. Легкая атлетика.	Практические занятия	117	<i>ОК 6, ОК 1, ОК 2, ОК 3.</i>
	Самостоятельная работа обучающегося		
	Содержание учебного материала	14	
	Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 100м. Эстафетный бег 4×100м. Бег по прямой с различной скоростью. Равномерный бег на дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание гранаты 500г (девушки) и 700 г (юноши).		
	Практические занятия		
	Биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения. упражнения ОФП, СФП кроссовая подготовка, участие в соревнованиях по легкой атлетике. техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. специальные упражнения; Способ прыжков в длину “согнув ноги”; техника разбега, отталкивание, полет, приземление. техника безопасности при метании; биомеханические основы техники метания; держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. признаки работоспособности, усталости, утомления;. освоение эстафетного бега, бег по выражу, приём и передача эстафетной. выполнение контрольного норматива в беге на 30 м.; выполнение контрольного норматива в беге на 60 м.; выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.; выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Кроссовая подготовка .Упражнения для развития силы Специальные беговые упражнения. Специальные прыжковые упражнения			

Тема 1.2. Спортивные игры Футбол	Содержание учебного материала	10	<i>OK 6, OK 8, OK 3, OK 4</i>
	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и прыжке. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча. Обманные движения. Тактика защиты. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.		
	Практические занятия		
	История развития футбола. Правила игры. Техника безопасности. Знать технику игры. Общие понятия и классификация тактики. Применять технику игры на занятиях физической культуры. Техника игры. Техника передвижения: бег прыжки остановки повороты Удары по мячу (ногой): внутренней стороной стопы внутренней частью подъема средней частью подъема внешней частью подъема носком пяткой по неподвижному мячу по катящему мячу по летящему мячу. Остановки мяча (ногой): внутренней стороной стопы подошвой подъемом бедром Остановки мяча (с переводом): перевод мяча внутренней частью подъема перевод мяча внешней частью подъема. Ведение мяча: внешней частью подъема средней частью подъема внутренней частью подъема носком внутренней стороной стопы, головой .правила игры в футбол и соревнований.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 1.3 Гимнастика. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	8	<i>OK 6, OK 4, OK 9, OK 8</i>
	Особенности физической и функциональной подготовленности. Строевые упражнения и передвижения. Правила выполнения ОРУ. Комплексы общеразвивающих упражнений, в парах, с предметами. Развитие гибкости. Воспитание силы: Упражнения с гантелями; Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс; ОРУ с набивными мячами. Упражнения на плечевой пояс отжимание, подтягивание, поднятие туловища с положения лежа.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной подготовкой.			
Тема 2.1	Содержание учебного материала	19	<i>OK 6, OK 8,</i>

Спортивные игры Баскетбол	Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом Ведение. Ловля и передача мяча. Бросок мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Прием техники защита. Тактика защиты. Тактика нападения. Техника безопасности игры. Правила игры. Вырывание и выбивание (прием овладением мячом). Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока мяча. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра баскетбол по правилам.		<i>ОК 3, ОК 4</i>
	Практические занятия		
	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). Передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной, ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча. Техника штрафных бросков: подготовка к броску.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема.2.2 Лыжная подготовка	Ведение мяча, броски мяча в корзину, финты с мячом, передача мяча.		
	Содержание учебного материала	16	

Тема 2.3 Спортивные игры. Волейбол.	<p>Техника безопасности при занятиях лыжной подготовки. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременный. Преодоление подъемов и препятствий. Переход хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции 5000м (девушки), 8000м (юноши) Подъемы и спуски, повороты и торможения Основные элементы тактики в лыжных гонках. Передвижение на лыжа по пересеченной местности без учета времени. Прохождение 3000м (девушки), 5000м (юноши) контроль</p>	30	<i>OK 8, OK 6, OK 3, OK 9</i>
	<p>Практические занятия</p> <p>Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге. Воспитание выносливости. Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом». Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне. Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге. Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей.</p> <p>Содержание учебного материала</p>		
	<p>Стойка и перемещение. Поддача и передача мяча. Волейбол. Нападающий удар. Блокирование мяча. Волейбол. Техника приема мяча. снизу двумя руками Волейбол. Техника приема мяча. сверху двумя руками. Волейбол. Учебная игра. Нападающий удар. Волейбол. Учебная игра. Блокировка мяча. Волейбол. Учебная игра. Техника безопасной игры. Волейбол. Тактика нападения. Волейбол. Тактика защиты. Волейбол. Учебная игра. Верхняя поддача. Учебная игра. Нижняя поддача. Волейбол. Учебная игра. Верхняя поддача по зонам. Взаимодействие игроков в нападении. Взаимодействие игроков в защите. Волейбол. Учебная игра.</p> <p>Практические занятия</p>		

	<p>Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), (основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево). совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног). совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног). Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом правилам волейбола, игра по правилам.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Изучение правил по волейболу. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача Нападающий удар</p>		
Раздел 3. Введение в профессиональную деятельность специалиста			
Тема.3.1 Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	12	
	<p>Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Эстафетный бег 4×400м. Бег по пересеченной местности. Бег по стадиону. Равномерный бег на дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание гранаты 500г (девушки) и 700 г (юноши).</p> <p>Практические занятия.</p>		<i>OK 6, OK 1, OK 2, OK 3.</i>

	<p>Биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения. Упражнения ОФП, СФП кроссовая подготовка, участие в соревнованиях по легкой атлетике. техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Специальные упражнения; Способ прыжков в длину “согнув ноги”; техника разбега, отталкивание, полет, приземление. техника безопасности при метании; биомеханические основы техники метания; держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. признаки работоспособности, усталости, утомления; средства физической культуры для коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты)</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>		
<p>Тема.3.2 Спортивные игры. Футбол</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Владение футбольным мячом. Тактика защиты. Тактика нападения. Игра футбол по правилам.</p>	8	<p><i>ОК 6, ОК 8, ОК 3, ОК 4</i></p>
	<p>Практические занятия.</p> <p>Техника безопасности. Знать технику игры. Общие понятия и классификация тактики Применять технику. игры на занятиях физической культуры. Техника игры. Удары по мячу (ногой): внутренней стороной стопы внутренней частью подъема средней частью подъема внешней частью подъема</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Посещение спортивной секции по футболу, участие в соревнованиях по футболу.</p>		
Всего:		117	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Образовательные технологии

При обучении используются пять технологий: здоровьесберегающие технологии, педагогика сотрудничества, технология дифференцированного обучения, групповые технологии, игровые технологии.

Активные и интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях

Семестр	Вид занятия*	Используемые активные и интерактивные образовательные технологии
1-2	ПР	Здоровьесберегающие технологии
		Игровые технологии
		Педагогика сотрудничества
		Технология дифференцированного обучения
		Групповые технологии

3.2. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, открытого стадиона.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные, мини-футбольные мячи;
- ворота, корзины, сетки, стойки, теннисный стол;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, воланы, сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, бодибары);
- оборудование для гимнастики (скакалки, гимнастические коврики);
- гимнастическая перекладина, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка разметочная для прыжков и метаний;
- гранаты, эстафетные палочки, измерительная рулетка;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжная база с лыжехранилищем и теплыми раздевалками, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

3.3. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

3.3.1. Для обучающихся

1. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017
2. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. - Смоленск, 2016
3. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: – М., 2017
4. Макеева А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. – М., 2014
5. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. -М., 2017

6. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. -М., 2014

3.3.2. Для преподавателей

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273 ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 7.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. От 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.) Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования. Утв. Приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"
3. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).
4. Бишаева А.А. Теория Примерная программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций. – М., «Академия», 2015
5. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. -М., 2017.
6. Кофман Л.Б., Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М., «Академия», 2014
7. Кузнецов В.С. Практика по теории и методике физической культуры и спорта. – М.: «Академия», 2014

3.3.3. Интернет-ресурсы

- И-Р 1: www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта РФ).
 И-Р 2: www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»)
 И-Р 3: www.olymptic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
 И-Р 4: www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно- методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российских Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знания:</p> <p>Использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для жизни, активного отдыха и досуга.</p> <p>Использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с</p>	<p>Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека,</p> <p>Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной</p>	<p>практические занятия;</p> <p>индивидуальные задания;</p> <p>выполнение контрольных тестов и зачётных нормативов.</p>

<p>соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p> <p>Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>Самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p>	<p>специальности и способах профилактики профзаболеваний</p>	
<p>Умения:</p> <p>Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>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).</p>	<p>Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх;</p> <p>Владеет техниками выполнения двигательных действий;</p> <p>Выполняет тактико-технические действия в игре;</p> <p>Выполняет требуемые элементы;</p>	<p>Наблюдение в процессе практических занятий</p>