



Министерство образования Иркутской области  
Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Иркутской области  
«Иркутский авиационный техникум»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГБНОУИО «ИАТ»

 Якубовский А.Н.  
«31» мая 2018 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 Физическая культура

специальности

24.02.01 Производство летательных аппаратов

Иркутск, 2018

Рассмотрена  
цикловой комиссией  
ОГСЭ протокол №10 от  
22.05.2018 г.

Рабочая программа разработана на основе ФГОС  
СПО специальности 24.02.01 Производство  
летательных аппаратов; учебного плана  
специальности 24.02.01 Производство  
летательных аппаратов; .

Председатель ЦК

 /Е.В. Шатилова /

№	Разработчик ФИО
1	Уманец Антон Владимирович

## СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	10

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения рабочей программы (РП)

РП является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 24.02.01 Производство летательных аппаратов.

## 1.2. Место дисциплины в структуре ППСЗ:

ОГСЭ.00 Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен	№ дидактической единицы	Формируемая дидактическая единица
Знать	1.1	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
Уметь	2.1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

## 1.4. Формируемые компетенции:

ОК.2 Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК.6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

## 1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальный объем учебной нагрузки обучающегося 340 часа (ов), в том числе:

объем аудиторной учебной нагрузки обучающегося 24 часа (ов);

объем внеаудиторной работы обучающегося 316 часа (ов).

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Виды учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальный объем учебной нагрузки</b>	<b>340</b>
<b>Объем аудиторной учебной нагрузки</b>	<b>24</b>
в том числе:	
лабораторные работы	0
практические занятия	24
курсовая работа, курсовой проект	0
<b>Объем внеаудиторной работы обучающегося</b>	<b>316</b>
Промежуточная аттестация в форме "Зачет" (семестр 2)	
Промежуточная аттестация в форме "Зачет" (семестр 4)	
Промежуточная аттестация в форме "Зачет" (семестр 5)	
Промежуточная аттестация в форме "Дифференцированный зачет" (семестр 7)	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов	Содержание учебного материала, теоретических занятий, практических занятий, лабораторных работ, самостоятельной работы обучающихся, курсовой работы, курсового проекта	Объем часов	№ дидактической единицы	Формируемые компетенции	Текущий контроль
1	2	4	5	6	7
<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>4</b>			
<b>Тема 1.1</b>	<b>Совершенствование прыжков в длину с разбега</b>	<b>4</b>			
Занятие 1.1.1 практическое занятие	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	2.1	ОК.2	
Занятие 1.1.2 практическое занятие	Сдача входного норматива по прыжкам с места.	2	1.1, 2.1	ОК.2	2.1
<b>Раздел 2</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>4</b>			
<b>Тема 2.1</b>	<b>Совершенствование техники игры в волейбол</b>	<b>2</b>			
Занятие 2.1.1 практическое занятие	Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в волейбол. ОФП.	2	1.1, 2.1	ОК.2	
<b>Тема 2.2</b>	<b>Совершенствование техники игры в баскетбол</b>	<b>2</b>			
Занятие 2.2.1 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по баскетболу: выполнение штрафных бросков 10 повторений.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	1.1, 2.1
<b>Раздел 3</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>			
<b>Тема 3.1</b>	<b>Совершенствование техники бега на длинные дистанции</b>	<b>5</b>			
Занятие 3.1.1 практическое занятие	Легкоатлетический кросс. Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега с высокого старта.	4	2.1	ОК.2	

Занятие 3.1.2 практическое занятие	Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.	1	1.1, 2.1	ОК.2	1.1, 2.1
<b>Тема 3.2</b>	<b>Совершенствование техники метания малого мяча</b>	<b>5</b>			
Занятие 3.2.1 практическое занятие	Совершенствовать технику метания малого мяча с бросковых шагов.	1	1.1, 2.1	ОК.2	
Занятие 3.2.2 практическое занятие	Совершенствование техники выполнения разбега и отведения гранаты (мяча).	2	1.1, 2.1	ОК.2	
Занятие 3.2.3 практическое занятие	Совершенствование техники метания малого мяча с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	1	1.1, 2.1	ОК.2	
Занятие 3.2.4 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.	1	1.1, 2.1	ОК.2	1.1, 2.1
<b>Раздел 4</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>6</b>			
<b>Тема 4.1</b>	<b>Совершенствование техники игры в мини-футбол</b>	<b>2</b>			
Занятие 4.1.1 практическое занятие	Совершенствование техники ударов по мячу в футболе: удар внутренней стороной стопы, удар внутренней частью подъема, удар серединой подъема, удар внешней стороной стопы, удары по катящемуся мячу.	1	1.1, 2.1	ОК.6	
Занятие 4.1.2 практическое занятие	Итоговое занятие, удары по мячу в створ ворот разученными способами.	1	1.1, 2.1	ОК.6	2.1
<b>Тема 4.2</b>	<b>Совершенствование техники игры в баскетбол</b>	<b>4</b>			
Занятие 4.2.1 практическое занятие	Совершенствование взаимосвязи техники нападения и защиты в баскетболе.	2	1.1, 2.1	ОК.6	

Занятие 4.2.2 практическое занятие	Зачетное занятие по баскетболу: выполнение штрафных бросков с разных точек штрафной линии, передача мяча от груди на время.	2	1.1, 2.1	ОК.6	1.1, 2.1
<b>Тема 4.3</b>	<b>Совершенствование техники игры в волейбол</b>				
<b>Тематика самостоятельных работ</b>					
Номер по порядку	Вид (название) самостоятельной работы	Объем часов			
1	Составить конспект по теме "Средства физической культуры"	22			
2	Составить комплекс упражнений для развития быстроты	23			
3	Составить комплекс обще развивающих упражнений без предмета на 4 счета.	22			
4	Составить комплекс упражнений для обучения броску мяча.	23			
5	Составить комплекс упражнений для акробатики.	22			
6	Составить комплекс упражнений для массажа нижних конечностей.	23			
7	Составить комплекс ОРУ с обручем на 4 счета.	22			
8	Составить комплекс упражнений для развития дыхательной системы.	23			
9	Составить комплекс ОРУ с проформером на 4 счета.	22			
10	Составить комплекс ОРУ с утяжелителями на 4 счета	23			
11	Составить комплекс ОРУ со скамейкой на 4 счета.	22			
12	Составить комплекс упражнений для нападения 3 игроков.	23			
13	Составить комплекс основных положений рук при строевой подготовке.	23			
14	Составить комплекс основных приседов	23			
<b>ВСЕГО:</b>		<b>340</b>			



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета:  
Спортивный зал, Тренажерный зал .

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных, учебно-методических печатных и/или электронных изданий, нормативных и нормативно-технических документов

№	Библиографическое описание	Тип (основной источник, дополнительный источник, электронный ресурс)
1.	Сахарова Е.В. Физическая культура : учебное пособие / Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитоновна О.И.. — Волгоград, Саратов : Волгоградский институт бизнеса, 2013. — 95 с. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/11361.html">https://www.iprbookshop.ru/11361.html</a> (дата обращения: 30.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	[Дополнительная]
2.	Волков В.Ю. Физическая культура : учебник для вузов [Электронный ресурс] / В.Ю. Волкова, Л.М. Волкова. - СПб. : СПбГПУ, 2003. - с.	[основная]

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических занятий, практических занятий, лабораторных работ, курсового проектирования.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Индекс темы занятия
<b>Текущий контроль № 1.</b> <b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом) <b>Вид контроля:</b> Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	1.1.1
<b>Текущий контроль № 2.</b> <b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом) <b>Вид контроля:</b> Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	1.1.2, 2.1.1
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	1.1.2, 2.1.1
<b>Текущий контроль № 3.</b> <b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом) <b>Вид контроля:</b> Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	2.2.1
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	2.2.1, 3.1.1

<b>Текущий контроль № 4.</b>	
<b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом)	
<b>Вид контроля:</b> Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	3.1.2, 3.2.1, 3.2.2, 3.2.3
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	3.1.2, 3.2.1, 3.2.2, 3.2.3
<b>Текущий контроль № 5.</b>	
<b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Опрос)	
<b>Вид контроля:</b> Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	3.2.4, 4.1.1
<b>Текущий контроль № 6.</b>	
<b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом)	
<b>Вид контроля:</b> Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	3.2.4, 4.1.1, 4.1.2, 4.2.1
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	4.1.2, 4.2.1

#### 4.2. Промежуточная аттестация

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
2	Зачет

**Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей**

Текущий контроль №1
Текущий контроль №2

**Методы и формы:** Практическая работа (Опрос)

**Описательная часть:** по выбору преподавателя выполнить одно теоретическое и одно практическое задание

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Индекс темы занятия
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	1.1.2, 2.1.1, 2.2.1
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	1.1.1, 1.1.2, 2.1.1, 2.2.1

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
4	Зачет

<b>Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей</b>
Текущий контроль №3

**Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)

**Описательная часть:** по выбору преподавателя выполнить одно теоретическое и одно практическое задание

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Индекс темы занятия
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	3.1.2, 3.2.1, 3.2.2
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	3.1.1, 3.1.2, 3.2.1, 3.2.2

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
5	Зачет

<b>Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей</b>
Текущий контроль №4
Текущий контроль №5

**Методы и формы:** Практическая работа (Информационно-аналитический)

**Описательная часть:** по выбору преподавателя выполнить одно теоретическое и одно практическое задание

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Индекс темы занятия</b>
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	3.2.3, 3.2.4, 4.1.1, 4.1.2
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	3.2.3, 3.2.4, 4.1.1, 4.1.2

<b>№ семестра</b>	<b>Вид промежуточной аттестации</b>
7	Дифференцированный зачет

<b>Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей</b>
Текущий контроль №6

**Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)

**Описательная часть:** по выбору преподавателя выполнить одно теоретическое и одно практическое задание

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Индекс темы занятия</b>
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	4.2.1, 4.2.2
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	4.2.1, 4.2.2

### **4.3. Критерии и нормы оценки результатов освоения дисциплины**

Для каждой дидактической единицы представлены показатели оценивания на «3», «4», «5» в фонде оценочных средств по дисциплине.

Оценка «2» ставится в случае, если обучающийся полностью не выполнил задание, или выполненное задание не соответствует показателям на оценку «3».