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

УТВЕРЖДАЮ
и.о. директора
ГБПОУИО «ИАТ»
_____/Коробкова Е.А.
«31» мая 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

специальности

24.02.01 Производство летательных аппаратов

Иркутск, 2019

Рассмотрена
цикловой комиссией
ОГСЭ протокол №9 от
06.03.2019 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

_____ /Т.С. Ляшко /

№	Разработчик ФИО
1	Иванова Наталья Викторовна

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 ППССЗ:

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

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальный объем учебной нагрузки	**340**
Объем аудиторной учебной нагрузки	**24**
в том числе:	
лабораторные работы	0
практические занятия	24
курсовая работа, курсовой проект	0
Объем внеаудиторной работы обучающегося	**316**
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	Объём часов	№ дидактической единицы	Формируемые компетенции	Текущий контроль
1	2	4	5	6	7
Раздел 1	**Легкая атлетика**	**4**			
Тема 1.1	**Совершенствование прыжков в длину с разбега**	**4**			
Занятие 1.1.1 практическое занятие	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	1.1, 2.1	ОК.2	
Занятие 1.1.2 практическое занятие	Сдача входного норматива по прыжкам с места.	2	1.1, 2.1	ОК.2	1.1, 2.1
Раздел 2	**Спортивные игры**	**4**			
Тема 2.1	**Совершенствование техники игры в волейбол**	**2**			
Занятие 2.1.1 практическое занятие	Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в волейбол. ОФП.	2	1.1, 2.1	ОК.2	
Тема 2.2	**Совершенствование техники игры в баскетбол**	**2**			
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
Раздел 3	**Легкая атлетика**	**10**			
Тема 3.1	**Совершенствование техники бега на длинные дистанции**	**5**			
Занятие 3.1.1 практическое занятие	Легкоатлетический кросс. Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега с высокого старта.	4	1.1, 2.1	ОК.2	1.1, 2.1

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
Тема 3.2	**Совершенствование техники метания малого мяча**	**5**			
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
Раздел 4	**Спортивные игры**	**6**			
Тема 4.1	**Совершенствование техники игры в мини-футбол**	**2**			
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
Тема 4.2	**Совершенствование техники игры в баскетбол**	**4**			
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
Тема 4.3	**Совершенствование техники игры в волейбол**				
Тематика самостоятельных работ					
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			
	ВСЕГО:	340			

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)

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
Текущий контроль № 1. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	1.1.1
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	1.1.1
Текущий контроль № 2. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** 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
Текущий контроль № 3. **Методы и формы:** Индивидуальные задания (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** проверка результата выполнения упражнений	
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	2.2.1

жизненных и профессиональных целей;	
Текущий контроль № 4. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	3.1.1
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	3.1.1
Текущий контроль № 5. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** 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
Текущий контроль № 6. **Методы и формы:** Практическая работа (Опрос) **Вид контроля:** 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
Текущий контроль № 7. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** 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;	1.1.1, 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

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №3
Текущий контроль №4

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;	3.1.1, 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

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №5
Текущий контроль №6

Методы и формы: Практическая работа (Информационно-аналитический)
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;	3.2.3, 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

№ семестра	**Вид промежуточной аттестации**
7	Дифференцированный зачет

Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей

Текущий контроль №7

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;	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».