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

УТВЕРЖДАЮ
и.о. директора
ГБПОУИО «ИАТ»
_____/Коробкова Е.А.
«29» мая 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

специальности

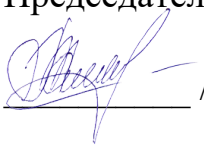
15.02.08 Технология машиностроения

Иркутск, 2020

Рассмотрена
цикловой комиссией
ОГСЭ протокол №9 от
07.05.2020 г.

Рабочая программа разработана на основе ФГОС СПО специальности 15.02.08 Технология машиностроения; учебного плана специальности 15.02.08 Технология машиностроения; .

Председатель ЦК



_____ /Т.С. Ляшко /

№	Разработчик ФИО
1	Иванова Наталья Викторовна

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	13

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 15.02.08 Технология машиностроения.

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;
	1.2	основы здорового образа жизни
Уметь	2.1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

1.4. Формируемые компетенции:

ОК.2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК.3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК.4 Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК.6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК.8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ПК.1.5 Использовать системы автоматизированного проектирования

технологических процессов обработки деталей.
ПК.2.2 Участвовать в руководстве работой структурного подразделения.

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:
максимальный объем учебной нагрузки обучающегося 332 часа (ов), в том числе:
объем аудиторной учебной нагрузки обучающегося 24 часа (ов);
объем внеаудиторной работы обучающегося 308 часа (ов).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальный объем учебной нагрузки	**332**
Объем аудиторной учебной нагрузки	**24**
в том числе:	
лабораторные работы	0
практические занятия	24
курсовая работа, курсовой проект	0
Объем внеаудиторной работы обучающегося	**308**
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**	**2**			
Тема 1.1	**Совершенствование прыжков в длину с разбега**	**2**			
Занятие 1.1.1 практическое занятие	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1	1.1, 1.2, 2.1	ОК.2, ПК.2.2	
Занятие 1.1.2 практическое занятие	Сдача входного норматива по прыжкам с места.	1	1.1, 1.2, 2.1	ОК.2	1.2, 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.	1	1.1, 1.2, 2.1	ОК.2	
Занятие 2.1.2 практическое занятие	Итоговое занятие. Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз).	1	1.1, 1.2, 2.1	ОК.2	1.1, 2.1
Тема 2.2	**Совершенствование техники игры в баскетбол**	**2**			
Занятие 2.2.1 практическое занятие	Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП.	1	1.1, 1.2, 2.1	ОК.2	
Занятие 2.2.2 практическое	Сдача контрольных нормативов по баскетболу: выполнение штрафных бросков 10 повторений.	1	1.1, 1.2, 2.1	ОК.6	1.1, 2.1

занятие					
Раздел 3	**Легкая атлетика**	**5**			
Тема 3.1	**Совершенствование техники бега на длинные дистанции**	**2**			
Занятие 3.1.1 практическое занятие	Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.	1	1.1, 1.2, 2.1	ОК.2	
Занятие 3.1.2 практическое занятие	Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.	1	1.1, 1.2, 2.1	ОК.2	1.2, 2.1
Тема 3.2	**Совершенствование техники метания малого мяча**	**3**			
Занятие 3.2.1 практическое занятие	Совершенствование техники держания и выбрасывания снаряда.	1	1.1, 1.2, 2.1	ОК.2	
Занятие 3.2.2 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.	2	1.1, 1.2, 2.1	ОК.2	1.1, 2.1
Раздел 4	**Спортивные игры**	**7**			
Тема 4.1	**Совершенствование техники игры в мини-футбол**	**1**			
Занятие 4.1.1 практическое занятие	Итоговое занятие, удары по мячу в створ ворот разученными способами.	1	1.1, 1.2, 2.1	ОК.6	1.2, 2.1
Тема 4.2	**Совершенствование техники игры в баскетбол**	**2**			
Занятие 4.2.1 практическое занятие	Совершенствование техники нападения в баскетболе: проведение «свободной» работы с мячом, выполнение приемов техники в состоянии большого эмоционального возбуждения.	1	1.1, 1.2, 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.	1	1.1, 1.2, 2.1	ОК.6	1.1, 1.2, 2.1

Тема 4.3	**Совершенствование техники игры в волейбол**	**2**			
Занятие 4.3.1 практическое занятие	Совершенствование технических приемов волейбола и техники подач мяча.	1	1.1, 1.2, 2.1	ОК.6	
Занятие 4.3.2 практическое занятие	Зачет по совершенствованию технических приемов волейбола: прием-передача мяча через сетку на точность, выполнение нападающего удара, подача мяча по зонам.	1	1.1, 1.2, 2.1	ОК.6	
Тема 4.4	**Совершенствование техники игры в настольный теннис**	**2**			
Занятие 4.4.1 практическое занятие	Совершенствование подачи мяча : слева с низким подбросом, слева быстрых длинных мячей с верхним вращением, слева быстрых мячей с нижним вращением.	1	1.2, 2.1	ОК.2	
Занятие 4.4.2 практическое занятие	Зачетное занятие по теннису. Испытание на ловкость и чувство мяча. Набивание мяча (жонглирование) ракеткой стоя на месте и в движении не менее 30 сек.(с одной попытки) и не менее 1 минуты (с одной попытки).	1	1.2, 2.1	ОК.2	
Раздел 5	**Легкая атлетика**	**4**			
Тема 5.1	**Совершенствование техники эстафетного бега**	**4**			
Занятие 5.1.1 практическое занятие	Совершенствование техники финиширования при беге с эстафетной палочкой.	1	1.2, 2.1	ОК.6	
Занятие 5.1.2 практическое занятие	Зачетное занятие по технике эстафетного бега: прием, передача на максимальной скорости, финиширование на максимальной скорости разными способами.	1	1.2, 2.1	ОК.6, ОК.8	1.2, 2.1
Занятие 5.1.3 практическое занятие	Совершенствование техники финиширования	1	1.1, 1.2, 2.1	ОК.2	
Занятие 5.1.4 практическое занятие	Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.	1	1.1, 1.2, 2.1	ОК.2, ОК.3, ОК.4	1.2, 2.1

Раздел 6	**Спортивные игры**	**2**			
Тема 6.1	**Совершенствования техники игры волейбол.**	**2**			
Занятие 6.1.1 практическое занятие	Учебная игра волейбол.	1	1.1, 1.2, 2.1	ОК.2, ПК.1.5	
Занятие 6.1.2 практическое занятие	Итоговое занятие. Передача мяча через сетку двумя руками снизу.	1	1.1, 1.2, 2.1	ОК.2, ОК.6	1.1, 2.1
Тематика самостоятельных работ					
Номер по порядку	Вид (название) самостоятельной работы	Объем часов			
1	Составить конспект по теме "Средства физической культуры"	14			
2	Составить комплекс упражнений для развития быстроты	14			
3	Составить комплекс обще развивающих упражнений без предмета на 4 счета.	14			
4	Составить комплекс ОРУ для развития гибкости	7			
5	Составить комплекс упражнений для приема мяча в баскетболе.	14			
6	Составить комплекс упражнений для обучения броску мяча.	14			
7	Составить комплекс упражнений для эффективной работы ног с низкого старта.	14			
8	Составить комплекс упражнений для массажа нижних конечностей.	14			
9	Составить комплекс упражнений для развития плечевого пояса.	14			
10	Составить комплекс ОРУ с утяжелителями на 4 счета	14			
11	Составить комплекс упражнений для нападения 3 игроков.	14			
12	Составить комплекс строевых упражнений.	14			
13	Составить комплекс основных приседов	14			

14	Составить комплекс упражнений для основных наклонов	14			
15	Составить комплекс ОРУ со скакалкой на счет из 8 позиций.	14			
16	Составить комплекс упражнений для развития силовых способностей с собственным весом.	14			
17	Составить комплекс упражнений для развития координационных способностей.	15			
18	Составить комплекс упражнений для мышц брюшного пресса.	15			
19	Составить комплекс восстановительных упражнений после бега.	15			
20	Составить комплекс акробатических упражнений.	15			
21	Составить комплекс упражнений для развития силы мышц рук.	15			
22	Составить комплекс упражнений в ходьбе.	16			
	ВСЕГО:	332			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета:
Спортивный 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	
1.2 основы здорового образа жизни	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;	1.1.1, 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:** 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;	2.1.2, 2.2.1
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	2.1.2, 2.2.1

Текущий контроль № 4. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.2 основы здорового образа жизни	1.1.2, 2.1.1, 2.1.2, 2.2.1, 2.2.2, 3.1.1
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	2.2.2, 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;	2.2.2, 3.1.1, 3.1.2, 3.2.1
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	3.1.2, 3.2.1
Текущий контроль № 6. **Методы и формы:** Практическая работа (Опрос) **Вид контроля:** Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.2 основы здорового образа жизни	3.1.2, 3.2.1, 3.2.2
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	3.2.2
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;	3.2.2, 4.1.1, 4.2.1
1.2 основы здорового образа жизни	4.1.1, 4.2.1

2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	4.1.1, 4.2.1
Текущий контроль № 8. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.2 основы здорового образа жизни	4.2.2, 4.3.1, 4.3.2, 4.4.1, 4.4.2, 5.1.1
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	4.2.2, 4.3.1, 4.3.2, 4.4.1, 4.4.2, 5.1.1
Текущий контроль № 9. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.2 основы здорового образа жизни	5.1.2, 5.1.3
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	5.1.2, 5.1.3
Текущий контроль № 10. **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;	4.2.2, 4.3.1, 4.3.2, 5.1.3, 5.1.4, 6.1.1
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	5.1.4, 6.1.1

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
Текущий контроль №3
Текущий контроль №4

Методы и формы: Практическая работа (Опрос)
Описательная часть: по выбору выполнить два задания

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, 2.1.2, 2.2.1, 2.2.2, 3.1.1, 3.1.2
1.2 основы здорового образа жизни	1.1.1, 1.1.2, 2.1.1, 2.1.2, 2.2.1, 2.2.2, 3.1.1, 3.1.2
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	1.1.1, 1.1.2, 2.1.1, 2.1.2, 2.2.1, 2.2.2, 3.1.1, 3.1.2

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
4	Зачет

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №5
Текущий контроль №6
Текущий контроль №7

Методы и формы: Практическая работа (Опрос)
Описательная часть: по выбору выполнить два задания

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Индекс темы занятия
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	3.2.1, 3.2.2, 4.1.1, 4.2.1, 4.2.2, 4.3.1, 4.3.2

1.2 основы здорового образа жизни	3.2.1, 3.2.2, 4.1.1, 4.2.1, 4.2.2, 4.3.1, 4.3.2
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	3.2.1, 3.2.2, 4.1.1, 4.2.1, 4.2.2, 4.3.1, 4.3.2

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
5	Зачет

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №8

Методы и формы: Практическая работа (Опрос)
Описательная часть: по выбору выполнить два задания

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Индекс темы занятия
1.2 основы здорового образа жизни	4.4.1, 4.4.2, 5.1.1, 5.1.2
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	4.4.1, 4.4.2, 5.1.1, 5.1.2

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
7	Дифференцированный зачет

Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №9
Текущий контроль №10

Методы и формы: Практическая работа (Опрос)
Описательная часть: по выбору выполнить два задания

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Индекс темы занятия
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	5.1.3, 5.1.4, 6.1.1, 6.1.2

1.2 основы здорового образа жизни	5.1.3, 5.1.4, 6.1.1, 6.1.2
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	5.1.3, 5.1.4, 6.1.1, 6.1.2

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».