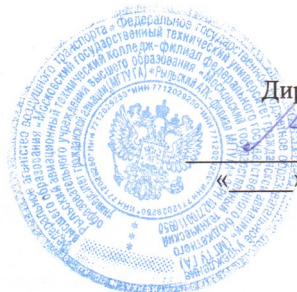


РЫЛЬСКИЙ АВИАЦИОННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ – ФИЛИАЛ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ» (МГТУ ГА)



УТВЕРЖДАЮ  
Директор Рыльского АТК –  
филиала МГТУ ГА  
Миллокин А.М.  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности среднего профессионального образования

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

Рыльск 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), утвержденного Приказом Минобрнауки России от 07.12.2017 г. № 1196

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 «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

Председатель цикловой комиссии

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

Рабочая программа рассмотрена и рекомендована методическим советом колледжа.

Протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

Методист \_\_\_\_\_ Селезнева А.Е.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8

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

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППСЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования.

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

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу ППСЗ.

## **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.

### **Перечень формируемых компетенций:**

Общие компетенции (ОК)

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

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

максимальная учебная нагрузка обучающегося 172 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 172 часа;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	172
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	172
в том числе:	
практические занятия	172
<i>Промежуточная аттестации в форме зачёта в 3,5,7 семестрах и дифференцированно-го зачета в 4,6,8 семестрах.</i>	

**2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины  
ОГСЭ .04 Физическая культура**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<p><b>Тема 1.</b> <b>Легкая атлетика.</b></p>	<p><b>Теоретические сведения.</b> Общие понятия о физической культуре. Требования по выполнению учебной программы. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Эстафетный бег</p> <p><b>Практические занятия.</b> 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.) - на каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.</p>	56	
<p><b>Тема 2.</b> <b>Спортивные игры.</b></p>	<p><b>Баскетбол.</b> Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите и нападении. Двухсторонняя игра.</p> <p><b>Волейбол.</b> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Тактика игры в защите, в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p>	26  26	
<p><b>Тема 3.</b> <b>Гимнастика.</b></p>	<p>Упражнения на гимнастических снарядах: брусьях, перекладине, кольцах, лазание по канату, опорный прыжок, вольные упражнения.</p>	22	
<p><b>Тема 4.</b> <b>Лыжная подготовка.</b></p>	<p>Техника лыжных ходов. Повороты, торможение, прохождение спусков, подъемов и неровностей на пересеченной местности. Прохождение дистанций 3000 м (дев.) и 5000 м (юн.).</p>	20	
<p><b>Тема 5.</b> <b>Атлетическая гимнастика.</b></p>	<p>Силовые упражнения на брусьях: сгибание разгибание рук в упоре, угол в упоре-держать. Упражнения на перекладине: подтягивание из виса, подъем переворотом, из виса - вис согнувшись. Силовое троеборье: жим штанги лёжа, приседания, тяга. Гиревое классическое двоеборье: толчок двух гирь (вес 16, 24 кг), рывок поочередно каждой рукой. Упражнения на тренажерах.</p>	22	
	<p><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. Проверка эффективности самостоятельной работы организуется в виде анализа сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующего прирост в уровне развития физических качеств.</p>	172	

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.

### 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 среднеарифметическое 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.

Таблица1.

### 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)	5	4	3	2	1
	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)	5	4	3	2	1
	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

**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 обучающимся 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 медицин-  
цинской 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).