

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ВОЗДУШНОГО ТРАНСПОРТА

Егорьевский авиационный технический колледж имени В.П. Чкалова -
филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования "Московский государственный
технический университет гражданской авиации" (МГТУ ГА)

Заместитель директора филиала по УМР



С.Ю.Рыжков

2025 г.

Физическая культура

Рабочая программа дисциплины

Закреплена за
цикловой комиссией

Физвоспитание

Учебный план

M25-11.plx

25.02.01 ТЕХНИЧЕСКАЯ ЭКСПЛУАТАЦИЯ ЛЕТАТЕЛЬНЫХ АППАРАТОВ И
ДВИГАТЕЛЕЙ

Квалификация

Техник

Форма обучения

очная

Часов по учебному плану

192

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

зачеты 1, 3, 5

аудиторные занятия

192

зачеты с оценкой 6, 2, 4

самостоятельная работа

0

контактная работа во время

0

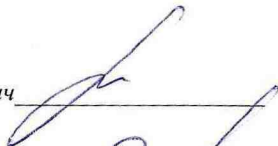
промежуточной аттестации (ИКР)

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		Итого	
Неделя	15		23 3/6		14		17 3/6		10 3/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	10	10
Практические	32	32	44	44	28	28	30	30	48	48	182	182
Итого ауд.	34	34	46	46	30	30	32	32	50	50	192	192
Контактная работа	34	34	46	46	30	30	32	32	50	50	192	192
Итого	34	34	46	46	30	30	32	32	50	50	192	192

Программу составил(и):

Преподаватель, Лаврентьев Олег Евгеньевич



Рецензент(ы):

Преподаватель, Самарина Наталья Михайловна



Рабочая программа дисциплины

Физическая культура

разработана в соответствии с ФГОС СПО:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности
25.02.01 ТЕХНИЧЕСКАЯ ЭКСПЛУАТАЦИЯ ЛЕТАТЕЛЬНЫХ АППАРАТОВ И ДВИГАТЕЛЕЙ (приказ Минпросвещения
России от 18.09.2024 г. № 648)

составлена на основании учебного плана:

25.02.01 ТЕХНИЧЕСКАЯ ЭКСПЛУАТАЦИЯ ЛЕТАТЕЛЬНЫХ АППАРАТОВ И ДВИГАТЕЛЕЙ

обсуждена и одобрена на заседании цикловой комиссии

Физвоспитание

Протокол от 28.05.2025 г. № 9

Председатель цикловой комиссии Лаврентьев О.Е.



Программа проверена:

Методист О.Ю. Комисарова



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:
	уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
1.2	знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	СГ
-------------------	----

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ - ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ОК 01.: Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 04.: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы
	Раздел 1. Методические основы формирования физической культуры личности .				
1.1	Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. /Пр/	1	1	ОК 01. ОК 04. ОК 08.	Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Э1 Э2
1.2	Выполнения комплексов утренней гимнастики. /Пр/	1	1	ОК 01. ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Э1 Э2
1.3	Выполнения комплексов упражнений по формированию осанки. /Пр/	3	2	ОК 01. ОК 04. ОК 08.	Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Э1 Э2
1.4	Развития физических качеств /Лек/	1	2	ОК 01. ОК 04. ОК 08.	Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Э1 Э2
1.5	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста /Лек/	2	2	ОК 01. ОК 04. ОК 08.	Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Э1 Э2
1.6	Развития профессиональных физических значимых качеств /Лек/	3	2	ОК 01. ОК 04. ОК 08.	Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Э1 Э2
1.7	Основы здорового образа жизни /Лек/	4	2	ОК 01. ОК 04. ОК 08.	Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Э1 Э2
	Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				
2.1	Лёгкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции. бега по прямой и виражу, на стадионе. /Пр/	1	2	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Э1 Э2
2.2	Высокий и низкий старт. /Пр/	1	2	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Э1 Э2

2.3	Бег 100м. /Пр/	1	2	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Э1 Э2
2.4	Бег по прямой с различной скоростью. /Пр/	2	2	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Э1 Э2
2.5	Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). /Пр/	2	2	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Э1 Э2
2.6	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; /Пр/	2	2	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Э1 Э2
2.7	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); /Пр/	3	2	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Э1 Э2
2.8	Толкание ядра. /Пр/	3	2	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Э1 Э2
2.9	Бег по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. /Пр/	3	2	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Э1 Э2
2.10	Челночный бег 3х10. /Пр/	4	2	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Э1 Э2
2.11	Прыжки в длину с места. /Пр/	4	4	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Э1 Э2
2.12	Эстафетный бег. /Пр/	4	2	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Э1 Э2
2.13	Выполнения нормативов комплекса ГТО. /Пр/	5	4	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Э1 Э2
2.14	Футбол. Правила соревнований. Техника безопасности. /Пр/	1	2	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Э1 Э2
2.15	Техническая подготовка футболиста. /Пр/	1	2	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Э1 Э2
2.16	Передачи разными частями стопы в парах. /Пр/	2	6	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Э1 Э2
2.17	Тактическая подготовка футболиста. /Пр/	3	2	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Э1 Э2
2.18	Индивидуальные действия футболиста. /Пр/	4	2	ОК 04. ОК 08.	Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Э1 Э2

2.19	Учебная игра. /Пр/	5	6	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Э1 Э2
2.20	Баскетбол. Правила игры. Техника безопасности игры /Пр/	1	2	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л3.1 Э1 Э2
2.21	Перемещения по площадке. Ведение мяча. /Пр/	1	2	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л3.1 Э1 Э2
2.22	Учебная игра. /Пр/	1	4	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л3.1 Э1 Э2
2.23	Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. /Пр/	2	4	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л3.1 Э1 Э2
2.24	Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. /Пр/	2	4	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л3.1 Э1 Э2
2.25	Броски мяча по кольцу с места, в движении. /Пр/	3	2	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л3.1 Э1 Э2
2.26	Тактика игры в нападении. /Пр/	3	2	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л3.1 Э1 Э2
2.27	Учебная игра. /Пр/	3	2	ОК 04. ОК 08.	Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Э1 Э2
2.28	Двусторонняя игра. /Пр/	4	2	ОК 04. ОК 08.	Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Э1 Э2
2.29	Групповые и командные действия игроков. /Пр/	4	4	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Э1 Э2
2.30	Броски мяча по кольцу с места, в движении. /Пр/	5	2	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Э1 Э2
2.31	Тактика игры в защите в баскетболе. /Пр/	5	2	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Э1 Э2
2.32	Двусторонняя игра. /Пр/	5	2	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Э1 Э2
2.33	Волейбол. Правила соревнований. Техника безопасности. /Пр/	1	2	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Э1 Э2
2.34	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. /Пр/	1	2	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Э1 Э2

2.35	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. /Пр/	1	4	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Э1 Э2
2.36	Приём мяча. /Пр/	2	4	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Э1 Э2
2.37	Передачи мяча. /Пр/	2	4	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Э1 Э2
2.38	Учебная игра. /Пр/	2	2	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Э1 Э2
2.39	Нападающие удары. /Пр/	3	4	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Э1 Э2
2.40	Блокирование нападающего удара. /Пр/	3	4	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Э1 Э2
2.41	Страховка у сетки. Расстановка игроков. /Пр/	4	4	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Э1 Э2
2.42	Тактика игры в защите, в нападении. /Пр/	4	2	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Э1 Э2
2.43	Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. /Пр/	5	4	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Э1 Э2
2.44	Групповые и командные действия игроков. /Пр/	5	4	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Э1 Э2
2.45	Учебная игра. /Пр/	5	6	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Э1 Э2
2.46	Плавание. Техника безопасности на занятиях по плаванию, оказание первой помощи пострадавшему на воде. /Пр/	1	2	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Э1 Э2
2.47	Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. /Пр/	3	2	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Э1 Э2
2.48	Атлетическая гимнастика. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. /Пр/	2	2	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Э1 Э2
2.49	Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии /Пр/	2	2	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Э1 Э2
2.50	Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. /Пр/	2	2	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Э1 Э2

2.51	Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, /Пр/	3	2	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Э1 Э2
2.52	Упражнения с собственным весом. /Пр/	2	4	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Э1 Э2
2.53	Техника выполнения упражнений. /Пр/	2	4	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Э1 Э2
2.54	Круговая тренировка. /Пр/	4	2	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Э1 Э2
2.55	Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. /Пр/	4	4	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Э1 Э2
2.56	Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний. /Пр/	5	2	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Э1 Э2
2.57	Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, /Пр/	5	4	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Э1 Э2
2.58	Подготовка к сдаче норм ГТО /Пр/	1	2	ОК 04. ОК 08.	
2.59	Итоговая обзорная. /Лек/	5	2	ОК 04. ОК 08.	
2.60	Выполнения итоговых нормативов по легкой атлетике /Пр/	5	6	ОК 04. ОК 08.	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).					
3.1	1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий /Пр/	4	2	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Э1 Э2
3.2	Формирование профессионально значимых физических качеств /Пр/	5	2	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Э1 Э2
3.3	Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. /Пр/	5	4	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Э1 Э2

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Прилагается отдельно

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	М.Я. Виленский, А.Г. Горшков	Физическая культура: для использования в учебном процессе образовательных учреждений	"КноРус", 2021
Л1.2	Ф.И. Собянин	Физическая культура: для использования в учебном процессе образовательных учреждений СПО	Феникс, 2022

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

- 7.1 Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.
- Спортивное оборудование:
- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; шиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,
 - оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
 - оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.
- Для занятий лыжным спортом:
- лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;
 - учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
 - лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).
- Для плавания: плавательный бассейн; раздевалки, душевые кабины.. Оборудование для плавания: хронометры, плавательные доски, круги, ласты, колобашки и т.п.; спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги, спасательные шары и т.п.).
- Для военно-прикладной подготовки: стрелковый тир, полоса препятствий, татами или маты для проведения занятий борьбой, рукопашным боем.
- Технические средства обучения:
- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений; - электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ / ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Формы контроля обучения:

- практические задания по работе с информацией
- домашние задания проблемного характера
- ведение календаря самонаблюдения.

Оценка подготовленных учащимися фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.

Методы оценки результатов:

- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;
- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;
- тестирование в контрольных точках.

Лёгкая атлетика.

1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции;

прыжков в длину;

Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.

Спортивные игры.

Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)

Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм

Оценка выполнения студентом функций судьи.

Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.

Атлетическая гимнастика (юноши)

Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.

Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия

Лыжная подготовка.

Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъёмов.

Кроссовая подготовка.

Оценка техники пробегания дистанции до 3 км без учёта времени.

Плавание.

Оценка техники плавания способом:

- кроль на спине;
- кроль на груди;
- брасс.

Оценка техники:

- старта из воды;
- стартового прыжка с тумбочки.;

Кроссовая подготовка.

Оценка техники пробегания дистанции до 3 км без учёта времени.

Плавание.

Оценка техники плавания способом:

- кроль на спине;
- кроль на груди;
- брасс.

Оценка техники:

- старта из воды;
- стартового прыжка с тумбочки.;
- поворотов.

4. Проплавание избранным способом дистанции 100 м без учёта времени.

Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.

Для этого организуется тестирование в контрольных точках:

На входе – начало учебного года, семестра;

На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.