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)

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора филиала по УМР
_____ С.Ю.Рыжков
"__" _____ 2026 г.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ПРЕДМЕТЫ
Физическая культура
Рабочая программа

Закреплена за цикловой комиссией **Физвоспитание**

Учебный план Г26.plx
25.02.02 ОБСЛУЖИВАНИЕ ЛЕТАТЕЛЬНЫХ АППАРАТОВ ГОРЮЧЕ-СМАЗОЧНЫМИ МАТЕРИАЛАМИ

Квалификация **техник**

Форма обучения **очная**

Часов по учебному плану	78	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		зачеты с оценкой 2, 1
аудиторные занятия	78	
самостоятельная работа	0	
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		Итого	
Недель	16		23			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	34	34	44	44	78	78
Итого ауд.	34	34	44	44	78	78
Контактная работа	34	34	44	44	78	78
Итого	34	34	44	44	78	78

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
25.02.02 ОБСЛУЖИВАНИЕ ЛЕТАТЕЛЬНЫХ АППАРАТОВ ГОРЮЧЕ-СМАЗОЧНЫМИ МАТЕРИАЛАМИ (приказ Минпросвещения России от 16.04.2024 г. № 256)
ФГОС СОО (приказ Минобрнауки РФ от 17.05.2012г. №413); положений ФОП СОО (приказ Минпросвещения РФ от 18.05.2023г, №371).

составлена на основании учебного плана:
25.02.02 ОБСЛУЖИВАНИЕ ЛЕТАТЕЛЬНЫХ АППАРАТОВ ГОРЮЧЕ-СМАЗОЧНЫМИ МАТЕРИАЛАМИ

обсуждена и одобрена на заседании цикловой комиссии
Физвоспитание

Протокол от 19.06.2026 № 7

Председатель цикловой комиссии Лаврентьев О.Е.

Программа проверена:

Методист О.Ю.Комиссарова

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА	
1.1	В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового и углубленного уровня (ПРб, ПРу):
1.2	Коды результатов Планируемые результаты освоения дисциплины включают:
1.3	В части гражданского воспитания должны отражать:
1.4	ЛР 1.1 - сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества
1.5	ЛР 1.2 - осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
1.6	ЛР 1.3 - принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
1.7	ЛР 1.4 - готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в образовательной организации;
1.8	ЛР 1.5 - умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
1.9	В части патриотического воспитания должны отражать:
1.10	ЛР 2.1 - сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
1.11	ЛР 2.2 - ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
1.12	ЛР 2.3 - идейную убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.
1.13	В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:
1.14	ЛР 3.1 - осознание духовных ценностей российского народа;
1.15	- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
1.16	ЛР3.2 - способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
1.17	- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
1.18	- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.
1.19	В части эстетического воспитания должны отражать:
1.20	ЛР 4.1 - эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
1.21	ЛР 4.2 - убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
1.22	В части физического воспитания должны отражать:
1.23	ЛР 5.1 - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
1.24	ЛР 5.2 - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
1.25	ЛР 5.3 - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью
1.26	В части трудового воспитания должны отражать:
1.27	ЛР 6.1 - готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
1.28	ЛР 6.2 - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
1.29	ЛР 6.3 - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
1.30	В части экологического воспитания должны отражать:

1.32	ЛР 7.2 - планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
1.33	ЛР 7.3 - активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
1.34	ЛР 7.4 - расширение опыта деятельности экологической направленности.
1.35	В части ценностей научного познания должны отражать:
1.36	ЛР 8.1 - сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
1.37	ЛР 8.2 - совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
1.38	ЛР 8.3 - осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.
1.39	МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
1.40	Базовые логические действия:
1.41	УПд 1.1 - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
1.42	УПд 1.2 — устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
1.43	УПд 1.3 — определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
1.44	УПд 1.4 — выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
1.45	УПд 1.5 — разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
1.46	УПд 1.6 — вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
1.47	Базовые исследовательские действия:
1.48	УПд 2.1 — владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов
1.49	УПд 2.1 — овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
1.50	УПд 2.3 — формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
1.51	УПд 2.4 — выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
1.52	УПд.2.5 — ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
1.53	УПд.2.6 — анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
1.54	УПд 2.7 — выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;
1.55	УПд 2.8 — давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
1.56	УПд 2.9 — осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

1.57	Работа с информацией:
1.58	УПд 3.1 — владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
1.59	УПд 3.2 — создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
1.60	Упд 3.3 — оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим
1.61	УПд 3.4 — оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим
1.62	УПд 3.5 — использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
1.63	УПд 3.6 — владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.
1.64	Овладение универсальными коммуникативными действиями:
1.65	УКд 4.1 — осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
1.66	УКд 4.2 — распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
1.67	УКд 4.3 — развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;
1.68	УКд 4.4 — понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
1.69	УКд 4.5 — выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;
1.70	УКд 4.6 — принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
1.71	УКд 4.7 — предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
1.72	УКд 4.8 — осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.
1.73	Овладение универсальными регулятивными действиями:
1.74	УРд 5.1 — самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
1.75	УРд 5.2 — самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
1.76	УРд 5.3 — давать оценку новым ситуациям;
1.77	УРд 5.4 — расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
1.78	УРд 5.6 — делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
1.79	УРд5.7 — оценивать приобретённый опыт;
1.80	УРд 5.8 — способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;
1.81	УРд 5.9 — давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
1.82	УРд 5.10 — уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
1.83	УРд 5.11 — принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
1.84	УРд 5.12 — принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
1.85	УРд 5.13 — принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
1.86	УРд 5.14 — признавать своё право и право других на ошибки;
1.87	УРд 5.15 — развивать способность понимать мир с позиции другого человека.
1.88	ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
1.89	ПРб 1.1 - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
1.90	ПРб 1. 2 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

1.92	ПРб 1. 4 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
1.93	ПРб 1.5 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
1.94	ПРб 1. 6 - положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
1.95	ПРб 1. 7 — характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
1.96	ПРб 1. 8 — ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;
1.97	ПРб 1. 9 — положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.
1.98	ПРб 1. 10 — характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;
1.99	ПРб 1. 11 — положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия; выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.
1.100	ПРб 1. 12 — проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
1.101	ПРб 1. 13 — контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;
1.102	ПРб 1.14 — планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО. Планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;
1.103	ПРб 1. 15 — организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;
1.104	ПРб 1. 16 — проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса ГТО, планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.
1.105	ПРб 1. 17 — организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;
1.106	ПРб 1. 18 — проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса ГТО, планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.
1.107	По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:
1.108	ПРб 1. 19 — выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
1.109	ПРб 1. 20 — выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;
1.110	— выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;
1.111	ПРб 1. 21 — демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);
1.112	ПРб 1. 23 — демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса ГТО.

1.113	ПРб 1. 24 — демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;
1.114	ПРб 1. 26 — выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса ГТО.

2. МЕСТО ПРЕДМЕТА В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	ОУП

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ - ПРЕДМЕТА

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Результаты обучения	Литература и эл. ресурсы
	Раздел 1. Легкая атлетика			ЛР 1.30-1.34 МПр 1.58,1.63,1.72,1.77 1,83-1.107 ПРр 1.115-1.146	
1.1	Техника безопасности.Техника бега на короткие дистанции. бега по прямой и виражу, на стадионе. /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э1 Э2
1.2	Высокий и низкий старт. /Пр/	1	1		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э1 Э2
1.3	Бег 100м. /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э1 Э2
1.4	Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). /Пр/	1	1		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э1 Э2
1.5	Выполнения контрольных упражнений и норм оценки физической подготовленности юношей и девушек основной медицинской группы	1	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э1 Э2
1.6	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и700 г (юноши); /Пр/	2	2		**Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э1 Э2**
1.8	Толкание ядра /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э1 Э2
1.9	Кроссовая подготовка	2	2		
1.10	Комплексные занятия. Быстрота, сила, выносливость,гибкость.	2	4		
1.10	Сдача контрольных нормативов /ЗачётСОц/	2	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
	Раздел 2. Спортивные игры			ЛР 1.30-1.34 МПр 1.58,1.63,1.72,1.77 1,83-1.107 ПРр 1.115-1.146	
2.1	Баскетбол. Правила игры. Техника безопасности игры /Пр/	1	1		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э1 Э2
2.2	Перемещения по площадке. Ведение мяча. /Пр/	1	1		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э1 Э2
2.3	Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. /Пр/	1	1		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э1 Э2
2.4	Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. /Пр/	1	1		Л1.1 Л1.2

2.5	Броски мяча по кольцу с места, в движении. /Пр/	1	1		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э1 Э2
2.6	Учебная игра. /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э1 Э2
2.7	Волейбол. Правила игры. Техника безопасности игры. /Пр/	1	1		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э1 Э2
2.8	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. /Пр/	1	1		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э1 Э2
2.9	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. /Пр/	1	1		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э1 Э2
2.10	Приём мяча. /П	1	1		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э1 Э2
2.11	Передачи мяча. /Пр/	1	1		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э1 Э2
2.12	Нападающие удары. /Пр/	1	1		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э1 Э2
2.13	Блокирование нападающего удара. /Пр/	1	1		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э1 Э2
2.14	Учебная игра /Пр/	1	2		
2.14	Страховка у сетки. Расстановка игроков. Учебная игра. /Пр/	2	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э1 Э2
2.15	Гандбол. Техника безопасности. Правила игры. /Пр/	2	1		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э1 Э2
2.16	Перемещения по площадке. Ведение мяча. /Пр/	2	1		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э1 Э2
2.17	Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. /Пр/	2	1		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э1 Э2
2.18	Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику. /Пр/	2	1		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э1 Э2
2.19	Перехваты мяча. Тренировочные игры. /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э1 Э2
	Раздел 3. ОФП с элементами гимнастики			ЛР 1.30-1.34 МПр 1.58,1.63,1.72,1.77 1,83-1.107 ПРр 1.115-1.146	
3.1	Кувырок вперед /Пр/	2	1		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э1 Э2
3.2	Кувырок назад. /Пр/	2	1		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э1 Э2
3.3	Кувырок вперед, кувырок назад в комбинации. /Пр/	2	1		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э1 Э2
3.4	Комплекс общеразвивающих упражнений. /Пр/	2	1		

3.5	Комплексы упражнений на различные группы мышц. /Пр/	2	1		**Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э1 Э2**
	Раздел 4. Атлетическая гимнастика			ЛР 1.30-1.34 МПр 1.58,1.63,1.72,1.77 1,83-1.107 ПРр 1.115-1.146	
4.1	Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. /Пр/	2	1		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э1 Э2
4.2	Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами. /Пр/	2	1		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э1 Э2
4.3	Упражнения на внимание, висы и упоры . /Пр/	2	1		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э1 Э2
4.4	Упражнения с собственным весом /Пр/	2	1		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э1 Э2
4.5	Упражнения с собственным весом /Пр/	2	1		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э1 Э2
	Раздел 5. Плавание			ЛР 1.30-1.34 МПр 1.58,1.63,1.72,1.77 1,83-1.107 ПРр 1.115-1.146	
5.1	Техника безопасности, первая помощь. /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э1 Э2
5.2	Спортивное плавание, виды и правила соревнований. /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э1 Э2
5.3	Плавание вольным стилем 50 м. /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э1 Э2
	Раздел 6. Комплексы упражнений ФВСК ГТО.			ЛР 1.30-1.34 МПр 1.58,1.63,1.72,1.77 1,83-1.107 ПРр 1.115-1.146	
6.1	Подготовка к сдаче беговых нормативов (быстрота). /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э1 Э2
6.2	Подготовка к сдаче беговых нормативов (выносливость). /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э1 Э2
6.3	Подготовка к сдаче силовых упражнений(подтягивание, гиря). /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э1 Э2
6.4	Подготовка к сдаче силовых упражнений и гибкости. /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э1 Э2
6.5	Сдача нормативов комплекса ГТС по выбору /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Прилагается отдельно

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1 Рекомендуемая

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	М.Я. Виленский, А.Г. Горшков	Физическая культура: для использования в учебном процессе образовательных учреждений	"КноРус", 2022
Л1.2	2. Матвеев, Л. П.	Теория и методика физической культуры. учебник – 4 изд.	стер. – М. : Омега-Л ; СПб. : Лань, 20022. – 160 с.
Л1.3	Гимазов Р. М	Теория и методика физической культуры и спорта: обучение двигательным действиям. Учебное пособие для вузов, 2-е изд. М.: Лань, 2024. 156 с.	М.: Лань, 2024. 156 с.

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Королев А. С.	Круговая тренировка как средство массовой физической подготовки студентов. Учебное пособие для вузов.	М.: Лань, 2023. 68 с.

6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Э1	Лях, В. И. Физическая культура : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — Москва : Просвещение, 2024. — 287 с. — ISBN 978-5-09-114122-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система
Э2	Прошляков, В. Д. Основы оздоровительной физической культуры : учебное пособие для спо / В. Д. Прошляков, М. М. Лапкин. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 116 с. — ISBN 978-5-507-49689-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

6.3.1.1	Образовательная платформа ЭБС "Лань"
6.3.1.2	Microsof Teams Office 365
6.3.1.3	ООО «Интеллект» - лаборатория ММИИС
6.3.1.4	Электронная библиотека-Единое окно доступа к образовательным и информационным ресурсам http://window.edu.ru/catalog/
6.3.1.5	Образовательный портал https://nauka.club/
6.3.1.6	Свободно распространяемый офисный пакет Open Office.org

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

6.3.2.1	Свободный онлайн-редактор текстов, таблиц, презентаций
6.3.2.2	Свободно распространяемый офисный пакет OpenOffice.org
6.3.2.3	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами. Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, 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 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.

Формы контроль обучения:
-практические задания по работе с информацией
- домашние задания проблемного характера
- ведение календаря самонаблюдения.
Оценка подготовленных курсантами 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 курсантов (проводится в ходе занятий):
бега на короткие, средние, длинные дистанции;
прыжков в длину;
Оценка самостоятельного проведения курсантами 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, жонглированиие)
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
Кроссовая подготовка.
Оценка техники пробегания дистанции до 5 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. Проплывание избранным способом дистанции 400 м без учёта времени.
Оценка уровня развития физических качеств проводится 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.

Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.