

«Утверждаю»

Зам. директора филиала по УМР, к. ф.-м. н.

/С. Ю.Рыжков/



09 01 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебной дисциплины

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
по специальностям:

25.02.01 Техническая эксплуатация летательных  
аппаратов и двигателей.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе примерной программы для профессиональных образовательных организаций реализующих программы подготовки специалистов среднего звена и в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 25.02.01. Техническая эксплуатация летательных аппаратов и двигателей, утвержденного приказом №389 от 22.04.2014г. Министерства образования и науки РФ.

Разработчик:



О.Е.Лаврентьев

Рецензент:



А.Г. Данилочев

Рабочая программа обсуждена и одобрена методическим советом отделений ТЭЛАиД

Зав. отделением ТЭЛАиД



А.В.Зверев

« 31 » 08. 2018 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	стр. 4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	19

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

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 25.02.01 Техническая эксплуатация летательных аппаратов и двигателей, входящей в укрупненную группу специальностей 25.00.00 Аэронавигация и эксплуатация авиационной и ракетно-космической техники.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

дисциплина входит общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ). ППССЗ

## **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен: уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни

Процесс освоения дисциплины, направлен на поэтапное формирования следующих компетенций:

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. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 380 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 190 часов  
самостоятельной работы обучающегося 190 часов

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>380</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>190</b>
в том числе:	
лекционные занятия	
практические занятия	<b>190</b>
контрольные работы – <i>не предусмотрено</i>	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>190</b>
в том числе:	
1. Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю.	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. * Научно-методические основы формирования физической культуры личности	2	3	
Тема 1.1. ** Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<p>Содержание учебного материала</p> <p><b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b> Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры.</p> <p><b>Социально-биологические основы физической культуры.</b> Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление.</p> <p><b>Основы здорового образа и стиля жизни.</b> Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни</p>	16	1
<b>Практические занятия</b>			
1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.		2	
2. Выполнения комплексов утренней гимнастики.		2	
3. Выполнения комплексов упражнений для глаз.		2	
		8	

Раздел 2. Учебно- практические основы формирования физической культуры личности	4.Выполнения комплексов упражнений по формированию осанки.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплексов гигиенической гимнастики. 2. Соблюдения оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	8	
Тема 2.2. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала	64	
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Метание спортивных снарядов.		
	Практические занятия	32	
	1.Техника бега на короткие дистанции. бега по прямой и виражу, на стадионе.	4	2
	2. Высокий и низкий старт.	4	
	3. Бег 100м.	4	
	4. Бег по прямой с различной скоростью.	4	
5. Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	4		
6. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;	4		

<p>Тема 2.3 Спортивные игры</p>	<p>7. Метание гранаты весом 500 г (девочки) и 700 г (юноши);</p> <p>8. Толкание ядра.</p> <p>9. Сдача контрольных нормативов.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>4</p>	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>	<p>32</p>	
	<p>Содержание учебного материала</p>	<p>68</p>	
	<p><b>Баскетбол</b></p> <p>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 в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p>	<p>2</p>	
<p>Практические занятия</p> <p>1. Правила игры. Техника безопасности игры</p> <p>2. Перемещения по площадке. Ведение мяча.</p> <p>3. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.</p> <p>4. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.</p>	<p>34</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>4</p>		



5. Броски мяча по кольцу с места, в движении.	4	
6. Тактика игры в нападении.	2	
7. Двусторонняя игра.	2	
8. Тактика игры в нападении.	4	
9. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом.	2	
10. Тактика игры в защите в баскетболе.	2	
11. Групповые и командные действия игроков.	4	
12. Двусторонняя игра.	2	
Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	34	
Содержание учебного материала	68	
<b>Волейбол.</b> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.		
Практические занятия	34	

1. Правила игры. Техника безопасности игры.	2	
2. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.	4	
3. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	2	
4. Приём мяча.	2	
5. Передачи мяча.	4	
6. Нападающие удары.	4	
7. Блокирование нападающего удара.	2	
8. Страховка у сетки. Расстановка игроков.	2	
9. Тактика игры в защите, в нападении.	4	
10. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.	2	
11. Групповые и командные действия игроков.	2	
12. Учебная игра.	4	
<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p>	34	

<p><b>Тема 2.4.</b> <b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b> <i>(одна из двух тем)</i></p>		
<p>Содержание учебного материала</p>	<p>56</p>	
<p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажѐрах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний</p>	<p>2</p>	
<p><b>Практические занятия</b></p>	<p>28</p>	
<p>1. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.</p>	<p>2</p>	
<p>2. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии</p>	<p>2</p>	
<p>3. Упражнения на блочных тренажѐрах для развития основных мышечных групп.</p>	<p>2</p>	
<p>4. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами,</p>	<p>4</p>	
<p>5. Упражнения с собственным весом.</p>	<p>4</p>	
<p>6. Техника выполнения упражнений.</p>	<p>4</p>	
<p>7. Круговая тренировка.</p>	<p>2</p>	
<p>8. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.</p>	<p>4</p>	

	9. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий аглетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.	2	
	10. Упражнения с гириями по программе ГТО.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	28	
	Содержание учебного материала	40	
<b>Тема 2.5. Лыжная подготовка</b>	<b>Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой).</b> Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девочки), до 10 км (юноши). <b>Кроссовая подготовка.</b> Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.		2
	Практические занятия	20	
	1. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	2	
	2. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.	4	
	3. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности.	4	
	4. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	4	
5. Прыжки на лыжах с малого трамплина.	2		

	6. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).		4	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Катание на лыжах в свободное время.		20	
<b>Тема 2.6.</b> <b>Плавание.</b>	Содержание учебного материала		28	
	Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. Старты в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания.			2
	Практические занятия		14	
	1. Техника безопасности на занятиях по плаванию, оказание первой помощи пострадавшему на воде.		2	
	2. Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди.		4	
	3. Старты в плавании: из воды, с тумбочки.		4	
4. Поворот: плоский закрытый и открытый.		2		
5. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания.		2		
Самостоятельная работа обучающихся		14		
1. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоемах.				

<p><b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b></p>		40	
<p><b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b></p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиональных программ.</p> <p>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным нагрузкам.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p> <p>Практические занятия.</p>	20	2
		10	
<p>1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.</p>		2	
<p>2. Формирование профессионально значимых физических качеств.</p>		2	
<p>3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.</p>		2	
<p>4. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p>		2	

	5. Средства, методы и методика формирования устойчивости профессиональным заболеваниям	2	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время</p>	10	
<p><b>Тема 3.2.</b> <b>Военно – прикладная физическая подготовка.</b></p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Строевая, физическая, огневая подготовка. <i>Строевая подготовка.</i> Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. <i>Физическая подготовка.</i> Преодоления полосы препятствий. <i>Огневая подготовка.</i> Навыки обращения с оружием, приёмы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени.</p> <p>Практические занятия</p> <p>1. Разучивание техники преодоления элементов полосы препятствий.</p> <p>2. Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием.</p> <p>3. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения выстрелов.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.</p>	20	2
	<b>Всего:</b>	<b>380</b>	

К разделу 1.

Трудоемкость раздела делится на части по 5-10 минут и распределяется равномерно по разделу 2 с учётом возможности сопряжённого изучения материала занятия.

Примечание: самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю с применением активных форм обучения.

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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; 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 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, 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.



### 3.2. Информационное обеспечение обучения.

#### Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### Основные источники:

- Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2016.
- Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебник для студентов образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. — М., 2017.
- Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студентов образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. — М., 2017
- Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2015.
- А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богаченко, А.Ю. Блиневский. Физическая культура студента: учебное пособие, М.; Изд. «ИНФРА-М», 2018г.
- Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2015.

##### Дополнительная литература

- Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2016. - 240 с.
- Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е. Степанян. - М.: КноРус, 2016. - 184 с.

##### Электронные ресурсы

1. <https://cloud.mail.ru/public/HTnT/58kmT7q5W> - доступ к электронному ресурсу: О.Е. Лаврентьев // Физическая культура.
2. [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com\\_сообщество\\_учителей\\_физической\\_культуры\\_на\\_портале\\_«Сеть\\_творческих\\_учителей»](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com_сообщество_учителей_физической_культуры_на_портале_«Сеть_творческих_учителей»)
3. [http://methodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://methodsovet.su/dir/fiz_kultura/9) образовательные сайты для учителей физической культуры

##### Интернет-ресурсы

- [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
- [www.olymprc.ru](http://www.olymprc.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)		Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul> <p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</li> </ul> <p>ОК 2,3,6</p>	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– практические задания по работе с информацией</li> <li>– домашние задания проблемного характера</li> <li>- ведение календаря самонаблюдения.</li> </ul> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p>	

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

#### **Аглетическая 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 пробегаания 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 занимающихся проводится по приросту к исходным показателям.**

*Для того 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.

Программа обсуждена на заседании цикловой комиссии «Физическая культура»

Протокол № 7 от «18» 08 2018 г.

Председатель п/комиссии «Физическая культура» \_\_\_\_\_ О.Е.Лаврентьев

Начальник отдела качества \_\_\_\_\_  А.Н. Пронина

Зав. учебнометодическим кабинетом \_\_\_\_\_  О.В. Кормилицина

**Рецензия**  
**на рабочую программу учебной дисциплины**  
**Физическая культура**

по специальности 25.02.01 Техническая эксплуатация летательных аппаратов и двигателей  
разработанную преподавателем  
Егорьевского АТК имени В.П. Чкалова – филиал МГТУ ГА  
Лаврентьевым О.Е.

Правообладатель программы – Егорьевский АТК имени В.П. Чкалова – филиал МГТУ ГА

Рабочая программа учебной дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС к уровню подготовки выпускника по указанной специальности.

Структура программы выдержана.

Содержание учебного материала соответствует требованиям к знаниям и умениям ФГОС.

Объём времени достаточен для освоения указанного содержания учебного материала.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

– владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.

– готовность к достижению должного уровня физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В программе учтена специфика учебного заведения и отражена практическая направленность курса.

Перечень и количество часов практических занятий формируют умения и навыки, определенные Государственными требованиями.

Перечень рекомендуемой основной и дополнительной литературы включает общедоступные источники и соответствует структуре и содержанию программы дисциплины. Интернет-ресурсы актуальны и достоверны.

Рекомендуемый список литературы основной и дополнительной литературы дополнен конспектом лекций для курсантов, методическими пособиями, разработанными преподавателем.

Рабочая программа может быть рекомендована к использованию в учебном процессе АТК им. В.П. Чкалова – филиал МГТУ ГА.

Должность рецензента преподаватель

Место работы Егорьевского АТК им. В.П. Чкалова – филиал МГТУ ГА

Лаврентьев О.Е.  
фамилия, инициалы

  
подпись

Подпись заверяю мат. О.В.О.  Соловьев А.В.