

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.О.Рыжков  
2025 г.

# Физическая культура

## Рабочая программа дисциплины

Физвоспитание

Э25-9.plx  
25.02.03 ТЕХНИЧЕСКАЯ ЭКСПЛУАТАЦИЯ ЭЛЕКТРИФИЦИРОВАННЫХ И  
ПИЛОТАЖНО-НАВИГАЦИОННЫХ КОМПЛЕКСОВ

техник  
очная

Закреплена за  
цикловой комиссией  
Учебный план

Квалификация  
Форма обучения

Часов по учебному плану  
в том числе:  
аудиторные занятия  
самостоятельная работа  
контактная работа во время  
промежуточной аттестации (ИКР)

196

178

18

0

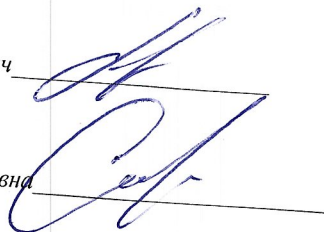
Виды контроля в семестрах:  
зачеты 3, 5, 6  
зачеты с оценкой 7

### Распределение часов дисциплины по семестрам

| Распределение часов дисциплины по семестрам |         |    |         |    |         |    |         |    |         |    |       |     |  |
|---------------------------------------------|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|-------|-----|--|
| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр<br>на курсе>)   | 3 (2.1) |    | 4 (2.2) |    | 5 (3.1) |    | 6 (3.2) |    | 7 (4.1) |    | Итого |     |  |
| Неделя                                      | 13      |    | 19 3/6  |    | 13      |    | 20 3/6  |    | 16 4/6  |    |       |     |  |
| 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                                | 22      | 22 | 44      | 44 | 28      | 28 | 30      | 30 | 44      | 44 | 168   | 168 |  |
| Итого ауд.                                  | 24      | 24 | 46      | 46 | 30      | 30 | 32      | 32 | 46      | 46 | 178   | 178 |  |
| Контактная работа                           | 24      | 24 | 46      | 46 | 30      | 30 | 32      | 32 | 46      | 46 | 178   | 178 |  |
| Сам. работа                                 | 10      | 10 |         |    |         |    |         |    | 8       | 8  | 18    | 18  |  |
| Итого                                       | 34      | 34 | 46      | 46 | 30      | 30 | 32      | 32 | 54      | 54 | 196   | 196 |  |

Программу составил(и):

Преподаватель, Лаврентьев Олег Евагеньевич



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  
25.02.03 ТЕХНИЧЕСКАЯ ЭКСПЛУАТАЦИЯ ЭЛЕКТРИФИЦИРОВАННЫХ И ПИЛОТАЖНО-НАВИГАЦИОННЫХ  
КОМПЛЕКСОВ (приказ Минпросвещения России от 08.02.2024 г. № 80)

составлена на основании учебного плана:

25.02.03 ТЕХНИЧЕСКАЯ ЭКСПЛУАТАЦИЯ ЭЛЕКТРИФИЦИРОВАННЫХ И ПИЛОТАЖНО-НАВИГАЦИОННЫХ  
КОМПЛЕКСОВ

обсуждена и одобрена на заседании цикловой комиссии

**Физвоспитание**

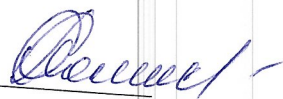
Протокол от 28.05.25 №9

Председатель цикловой комиссии О.Е Лаврентьев



Программа проверена:

Методист О.Ю. Комисарова



# 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:

СГ

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ – ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ОК 03.: Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях

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        |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|----------------|---------------------------------|
|             | <b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности .</b>                                            |                |       |                |                                 |
| 1.1         | Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. /Пр/ | 3              | 1     | ОК 03, 04, 08. | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Э1 Э2 |
| 1.2         | Выполнения комплексов утренней гимнастики. /Пр/                                                                                    | 3              | 1     | ОК 04. ОК 08.  | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Э1 Э2 |
| 1.3         | Выполнения комплексов упражнений по формированию осанки. /Пр/                                                                      | 3              | 1     | ОК 04. ОК 08.  | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Э1 Э2 |
| 1.4         | Здоровый образ жизни. /Лек/                                                                                                        | 3              | 2     | ОК 04. ОК 08.  | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Э1 Э2 |
| 1.5         | Спортивные игры /Пр/                                                                                                               | 7              | 16    | ОК 04. ОК 08.  | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Э1 Э2 |
|             | <b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>                                              |                |       |                |                                 |
| 2.1         | Бег 100м. /Пр/                                                                                                                     | 3              | 1     | ОК 04. ОК 08.  | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Э1 Э2 |
| 2.2         | Бег по прямой с различной скоростью. /Пр/                                                                                          | 3              | 1     | ОК 04. ОК 08.  | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Э1 Э2 |
| 2.3         | Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). /Пр/                                                             | 3              | 1     | ОК 04. ОК 08.  | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Э1 Э2 |

|      |                                                                                   |   |   |               |                                 |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------|---|---|---------------|---------------------------------|
| 2.4  | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». /Пр/                             | 3 | 1 | ОК 04. ОК 08. | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Э1 Э2 |
| 2.5  | Толкание ядра. /Пр/                                                               | 3 | 1 | ОК 04. ОК 08. | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Э1 Э2 |
| 2.6  | Бег по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. /Пр/                | 3 | 1 | ОК 04. ОК 08. | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Э1 Э2 |
| 2.7  | Челночный бег 3x10. /Пр/                                                          | 4 | 2 | ОК 04. ОК 08. | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Э1 Э2 |
| 2.8  | Прыжки в длину с места. /Пр/                                                      | 4 | 4 | ОК 04. ОК 08. | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Э1 Э2 |
| 2.9  | Выполнения нормативов комплекса ГТО. /Пр/                                         | 5 | 2 | ОК 04. ОК 08. | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Э1 Э2 |
| 2.10 | Учебная игра /Пр/                                                                 | 4 | 6 | ОК 04. ОК 08. | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Э1 Э2 |
| 2.11 | Учебная игра. /Пр/                                                                | 5 | 2 | ОК 04. ОК 08. | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Э1 Э2 |
| 2.12 | Баскетбол. Учебная игра /Пр/                                                      | 3 | 1 | ОК 04. ОК 08. | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Э1 Э2 |
| 2.13 | Учебная игра. /Пр/                                                                | 3 | 1 | ОК 04. ОК 08. | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Э1 Э2 |
| 2.14 | Учебная игра. /Пр/                                                                | 3 | 1 | ОК 04. ОК 08. | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Э1 Э2 |
| 2.15 | Двухсторонняя игра. /Пр/                                                          | 4 | 4 | ОК 04. ОК 08. | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Э1 Э2 |
| 2.16 | Групповые и командные действия игроков. /Пр/                                      | 4 | 4 | ОК 04. ОК 08. | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Э1 Э2 |
| 2.17 | Броски мяча по кольцу с места, в движении. /Пр/                                   | 5 | 1 | ОК 04. ОК 08. | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Э1 Э2 |
| 2.18 | Тактика игры в защите в баскетболе. /Пр/                                          | 5 | 1 | ОК 04. ОК 08. | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Э1 Э2 |
| 2.19 | Двусторонняя игра. /Пр/                                                           | 5 | 2 | ОК 04. ОК 08. | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Э1 Э2 |
| 2.20 | Волейбол. Правила соревнований. Техника безопасности. /Пр/                        | 3 | 1 | ОК 04. ОК 08. | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Э1 Э2 |
| 2.21 | Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. /Пр/                                 | 3 | 1 | ОК 04. ОК 08. | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Э1 Э2 |
| 2.22 | Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. /Пр/ | 3 | 1 | ОК 04. ОК 08. | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Э1 Э2 |
| 2.23 | Приём мяча. /П                                                                    | 3 | 1 | ОК 04. ОК 08. | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Э1 Э2 |
| 2.24 | Передачи мяча. /Пр/                                                               | 3 | 1 | ОК 04. ОК 08. | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Э1 Э2 |

|      |                                                                                                                                               |   |    |               |                                 |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|---------------|---------------------------------|
| 2.25 | Учебная игра. /Пр/                                                                                                                            | 3 | 1  | ОК 04. ОК 08. | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Э1 Э2 |
| 2.26 | Нападающие удары. /Пр/                                                                                                                        | 3 | 1  | ОК 04. ОК 08. | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Э1 Э2 |
| 2.27 | Блокирование нападающего удара. /Пр/                                                                                                          | 3 | 1  | ОК 04. ОК 08. | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Э1 Э2 |
| 2.28 | Учебная игра /Пр/                                                                                                                             | 4 | 10 | ОК 04. ОК 08. | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Э1 Э2 |
| 2.29 | Тактика игры в защите, в нападении. /Пр/                                                                                                      | 4 | 6  | ОК 04. ОК 08. | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Э1 Э2 |
| 2.30 | Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. /Пр/                                                                                       | 5 | 2  | ОК 04. ОК 08. | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Э1 Э2 |
| 2.31 | Групповые и командные действия игроков. /Пр/                                                                                                  | 5 | 2  | ОК 04. ОК 08. | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Э1 Э2 |
| 2.32 | Учебная игра. /Пр/                                                                                                                            | 5 | 2  | ОК 04. ОК 08. | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Э1 Э2 |
| 2.33 | Учебная игра. /Пр/                                                                                                                            | 6 | 12 | ОК 04. ОК 08. | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Э1 Э2 |
| 2.34 | Атлетическая гимнастика. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. /Пр/                     | 3 | 1  | ОК 04. ОК 08. | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Э1 Э2 |
| 2.35 | Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии /Пр/                                    | 3 | 1  | ОК 04. ОК 08. | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Э1 Э2 |
| 2.36 | Круговая тренировка. /Пр/                                                                                                                     | 4 | 4  | ОК 04. ОК 08. | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Э1 Э2 |
| 2.37 | Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. /Пр/                                                          | 4 | 4  | ОК 04. ОК 08. | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Э1 Э2 |
| 2.38 | 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<br>Л1.3 Л1.4<br>Э1 Э2 |
| 2.39 | Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, /Пр/                                                                                    | 5 | 4  | ОК 04. ОК 08. | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Э1 Э2 |
| 2.40 | Упражнения с собственным весом. /Пр/                                                                                                          | 6 | 3  | ОК 04. ОК 08. | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Э1 Э2 |
| 2.41 | Бег 100 м. Выполнения контрольного норматива /Пр/                                                                                             | 6 | 2  | ОК 04. ОК 08. | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Э1 Э2 |
| 2.42 | Бег на дистанцию 2000 м. дев. 3000 м. юн. Контрольный норматив /Пр/                                                                           | 6 | 3  | ОК 04. ОК 08. | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Э1 Э2 |
| 2.43 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Контрольный норматив. /Пр/                                                                   | 6 | 2  | ОК 04. ОК 08. | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Э1 Э2 |
| 2.44 | Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. /Пр/                                                          | 6 | 4  | ОК 04. ОК 08. | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Э1 Э2 |
| 2.45 | Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, /Пр/                                                                                    | 6 | 2  | ОК 04. ОК 08. | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Э1 Э2 |

|                                                                           |                                                                                                       |   |    |               |                                 |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|---------------|---------------------------------|
| 2.46                                                                      | Волейбол. Двухсторонняя игр. /Пр/                                                                     | 7 | 14 | ОК 04. ОК 08. | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Э1 Э2 |
| 2.47                                                                      | Мини-футбол. Двухсторонняя игра. /Пр/                                                                 | 7 | 8  | ОК 04. ОК 08. | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Э1 Э2 |
| 2.48                                                                      | Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий /Ср/     | 3 | 10 | ОК 04. ОК 08. | Л1.1 Л1.2 Л1.3<br>Л1.4 Э1 Э2    |
| 2.49                                                                      | Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий /Ср/     | 7 | 8  | ОК 04. ОК 08. | Л1.1 Л1.2 Л1.3<br>Л1.4 Э1 Э2    |
| 2.50                                                                      | Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике /Пр/                                             | 7 | 6  | ОК 04. ОК 08. | Л1.1 Л1.2 Л1.3<br>Л1.4 Э1 Э2    |
| <b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</b> |                                                                                                       |   |    |               |                                 |
| 3.1                                                                       | 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий /Пр/   | 5 | 4  | ОК03,04, 08.  | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Э1 Э2 |
| 3.2                                                                       | Формирование профессионально значимых физических качеств /Пр/                                         | 5 | 2  | ОК 04. ОК 08. | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Э1 Э2 |
| 3.3                                                                       | Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. /Пр/ | 5 | 2  | ОК 04. ОК 08. | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Э1 Э2 |
| 3.4                                                                       | Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям /Пр/            | 6 | 2  | ОК 04. ОК 08. | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Э1 Э2 |
| 3.5                                                                       | Физическая культура в профессиональной деятельности /Лек/                                             | 4 | 2  | ОК 04. ОК 08. | Л1.1 Л1.2 Л1.3<br>Л1.4 Э1 Э2    |
| 3.6                                                                       | Развитие физических качеств специалиста /Лек/                                                         | 5 | 2  | ОК 04. ОК 08. | Л1.1 Л1.2 Л1.3<br>Л1.4 Э1 Э2    |
| 3.7                                                                       | Основы безопасно при самостоятельных занятиях и тренировках /Лек/                                     | 6 | 2  | ОК 04. ОК 08. | Л1.1 Л1.2 Л1.3<br>Л1.4 Э1 Э2    |
| 3.8                                                                       | Обзорная итоговая /Лек/                                                                               | 7 | 2  | ОК 04. ОК 08. | Л1.1 Л1.2 Л1.3<br>Л1.4 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,<br>А.Г. Горшков                                | Физическая культура: для использования в учебном процессе образовательных учреждений     | "КноРус", 2020                          |
| Л1.2 | Ф.И. Собянин                                                   | Физическая культура: для использования в учебном процессе образовательных учреждений СПО | Феникс, 2020                            |
| Л1.3 | А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богашенко, А.Ю. Близневский. | Физическая культура студента: учебное пособия                                            | ИНФРА-М, 2021                           |
| Л1.4 | А.А. Бишаева                                                   | Физическая культура: Учебник для СПО                                                     | Москва: Издательский дом Академия, 2020 |

**6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы**

- Э1 Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 2-е изд., стер. — М. : КНОРУС, 2016. — 214 с. — (Среднее профессиональное образование).
- Э2 олодов Ж.К., Кузнецов В.С. Х73 Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. -М.: Издательский центр «Академия», 2000. -480 с. ISBN5-7695-0567-2

**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 Microsoft Teams Office 365

6.3.1.3 ООО «Интеллект» - лаборатория ММИС

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 Электронная библиотека МГТУ ГА МГТУ ГА: Электронное хранилище учебной документации

6.3.2.3 Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

6.3.2.4 Образовательный портал наука

6.3.2.5 Свободно распространяемый офисный пакет OpenOffice.org

### 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; 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, 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 контроля обучения:
- практические задания по работе с информацией
  - домашние задания проблемного характера
  - ведение календаря самонаблюдения.
- Оценка подготовленных студентом 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 подъемов.

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. Проплавание 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.