

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

2024 г.

## ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ПРЕДМЕТЫ

### Физическая культура

#### Рабочая программа

Закреплена за  
цикловой комиссией

**Физвоспитание**

Учебный план

25.02.03\_24\_1000\_(5).plx

25.02.03 ТЕХНИЧЕСКАЯ ЭКСПЛУАТАЦИЯ ЭЛЕКТРИФИЦИРОВАННЫХ И  
 ПИЛОТАЖНО-НАВИГАЦИОННЫХ КОМПЛЕКСОВ

Квалификация

**техник**

Форма обучения

**очная**

Часов по учебному плану

78

в том числе:

аудиторные занятия

78

самостоятельная работа

0

контактная работа во время

промежуточной аттестации (ИКР)

0

Виды контроля в семестрах:

зачеты с оценкой 2, 1

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		Итого	
	16 3/6	22 3/6				
Неделя						
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 на основании 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) ФГОС СОО (приказ Минобрнауки РФ от 17.05.2012г. №413 с изменениями и дополнениями); положений ФОП СОО (приказ Минпросвещения РФ от 18.05.2023г. №371); рабочая программа воспитания по специальности 25.02.03.

составлена на основании учебного плана:

25.02.03 ТЕХНИЧЕСКАЯ ЭКСПЛУАТАЦИЯ ЭЛЕКТРИФИЦИРОВАННЫХ И ПИЛОТАЖНО-НАВИГАЦИОННЫХ КОМПЛЕКСОВ

обсуждена на заседании цикловой комиссии

**Физвоспитание**

Протокол от 20.06.2024 г. № 3

Председатель цикловой комиссии Лаврентьев О.Е.

Программа проверена:

Методист / Зав. УМК ФИО



Начальник отдела качества Е.Е. Байкова



## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие <b>личностные</b> результаты:
1.2	<b>1) гражданского воспитания:</b>
1.3	сформированность гражданской позиции обучающегося как активного
1.4	и ответственного члена российского общества;
1.5	осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
1.6	принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
1.7	готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
1.8	готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;
1.9	умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии
1.10	с их функциями и назначением;
1.11	готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;
1.12	<b>2) патриотического воспитания:</b>
1.13	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;
1.14	ценностное отношение к государственным символам, историческому
1.15	и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
1.16	идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;
1.17	<b>3) духовно-нравственного воспитания:</b>
1.18	осознание духовных ценностей российского народа;
1.19	сформированность нравственного сознания, этического поведения;
1.20	способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
1.21	осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
1.22	ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;
1.23	<b>4) эстетического воспитания:</b>
1.24	эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного
1.25	и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
1.26	способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
1.27	убежденность в значимости для личности и общества отечественного
1.28	и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
1.29	готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;
1.30	<b>5) физического воспитания:</b>
1.31	сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
1.32	потребность в физическом совершенствовании, занятиях
1.33	спортивно-оздоровительной деятельностью;
1.34	активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;
1.35	<b>6) трудового воспитания:</b>
1.36	готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
1.37	готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
1.38	интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
1.39	готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;
1.40	<b>7) экологического воспитания:</b>
1.41	сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

1.42	планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
1.43	активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
1.44	умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
1.45	расширение опыта деятельности экологической направленности.
1.46	<b>8) ценности научного познания:</b>
1.47	сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
1.48	совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
1.49	осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.
1.50	В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы <b>метапредметные результаты:</b>
1.51	• познавательные универсальные учебные действия,
1.52	• коммуникативные универсальные учебные действия,
1.53	• регулятивные универсальные учебные действия,
1.54	• совместная деятельность.
1.55	У обучающегося будут сформированы следующие <b>базовые логические</b> действия как часть познавательных универсальных учебных действий:
1.56	- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
1.57	- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
1.58	- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
1.59	- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
1.60	- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
1.61	- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
1.62	- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
1.63	- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.
1.64	У обучающегося будут сформированы следующие базовые <b>исследовательские</b> действия как часть познавательных универсальных учебных действий:
1.65	- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
1.66	- овладение видами деятельности по получению нового знания,
1.67	его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
1.68	- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
1.69	- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
1.70	- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
1.71	- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
1.72	- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
1.73	- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
1.74	- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
1.75	- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
1.76	- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.
1.77	У обучающегося будут сформированы следующие <b>умения работать с информацией</b> как часть познавательных универсальных учебных действий:
1.78	- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
1.79	- создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

1.80	- оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
1.81	- 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;
1.82	- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.
1.83	У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть <b>коммуникативных</b> универсальных учебных действий:
1.84	- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
1.85	- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
1.86	- владеть различными способами общения и взаимодействия;
1.87	- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
1.88	- развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.
1.89	У обучающегося будут сформированы следующие умения самоорганизации как часть <b>регулятивных</b> универсальных учебных действий:
1.90	- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
1.91	- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
1.92	- давать оценку новым ситуациям;
1.93	- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
1.94	- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
1.95	- оценивать приобретённый опыт;
1.96	- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;
1.97	- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;
1.98	У обучающегося будут сформированы следующие умения <b>самоконтроля</b> , принятия себя и других как часть регулятивных универсальных учебных действий:
1.99	- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
1.100	- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
1.101	- использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
1.102	- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
1.103	- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
1.104	- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
1.105	- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
1.106	- признавать своё право и право других на ошибки;
1.107	- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.
1.108	У обучающегося будут сформированы следующие умения <b>совместной</b> деятельности как часть коммуникативных универсальных учебных действий:
1.109	- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
1.110	- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
1.111	- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
1.112	- оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
1.113	- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
1.114	- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.
1.115	К концу обучения в обучающийся получит следующие <b>предметные</b> результаты по отдельным темам программы по физической культуре:
1.116	<b>Раздел «Знания о физической культуре»:</b>
1.117	- характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

1.118	- 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;
1.119	- 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.
1.120	<b>Раздел «Организация самостоятельных занятий»:</b>
1.121	- проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
1.122	- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;
1.123	- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».
1.124	<b>Раздел «Физическое совершенствование»:</b>
1.125	- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
1.126	- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;
1.127	- выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать
1.128	их в планировании кондиционной тренировки;
1.129	- 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);
1.130	- демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».
1.131	К концу обучения классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:
1.132	<b>Раздел «Знания о физической культуре»:</b>
1.133	- характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;
1.134	- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;
1.135	- выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.
1.136	<b>Раздел «Организация самостоятельных занятий»:</b>
1.137	- планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;
1.138	- организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур
1.139	и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;
1.140	- проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.
1.141	<b>Раздел «Физическое совершенствование»:</b>
1.142	- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
1.143	- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;
1.144	- демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;
1.145	- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);
1.146	- выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП: ОУП

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

### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Результаты обучения	Литература и эл. ресурсы
	<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>				
				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.	1	2		
1.2	Высокий и низкий старт. /Пр/	1	1		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2
1.3	Бег 100м. /Пр/	1	1		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2
1.4	Бег по прямой с различной скоростью. /Пр/	1	1		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2
1.5	Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м	1	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2
1.6	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2
1.7	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2
1.8	Толкание ядра /Пр/	1	1		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2
1.9	Сдача контрольных нормативов. /Пр/	2	4		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2
1.10	Сдача контрольных нормативов /Зачёт СОц/	1	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2
	<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>				
				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		
2.2	Перемещения по площадке. Ведение мяча. /Пр/	1	1		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2
2.3	Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола,	1	1		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2
2.4	Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с	1	1		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2
2.5	Броски мяча по кольцу с места, в движении. /Пр/	1	1		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2
2.6	Двусторонняя игра. /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2
2.7	Волейбол. Правила игры. Техника безопасности игры. /Пр/	1	1		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2
2.8	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. /Пр/	1	1		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2
2.9	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая,	1	1		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2
2.10	Приём мяча. /П	1	1		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2
2.11	Передачи мяча. /Пр/	1	1		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2
2.12	Нападающие удары.	1	1		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2

2.13	Блокирование нападающего удара.	/Пр/	1	1		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2
2.14	Страховка у сетки. Расстановка игроков.	/Пр/	2	7		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2
2.15	Гандбол. Техника безопасности. Правила игры.	/Пр/	2	1		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2
2.16	Перемещения по площадке. Ведение мяча.	/Пр/	2	1		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2
2.17	Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола,		1	1		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2
2.18	Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику.	/Пр/	2	1		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2
2.19	Перехваты мяча. Тренировочные игры.	/Пр/	1	1		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2
	<b>Раздел 3. ОФП с элементами гимнастики</b>					Л1.1 Л1.2 Э1 Э2
3.1	Кувырок вперед	/Пр/	2	1	ЛР 1.30-1.34 МПР 1.58,1.63,1.72,1.77,1.83	
3.2	Кувырок назад.	/Пр/	2	1		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2
3.3	Кувырок вперед, кувырок назад в комбинации.	/Пр/	2	1		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2
3.4	Комплекс общеразвивающих упражнений.	/Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2
3.5	Комплексы упражнений на различные группы мышц.	/Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2
	<b>Раздел 4. Атлетическая гимнастика</b>					Л1.1 Л1.2 Э1 Э2
4.1	Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных		2	2	ЛР 1.30-1.34 МПР 1.58,1.63,1.72,1.77,1.83	
4.2	Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами.	/Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2
4.3	Упражнения на внимание, висы и упоры.	/Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2
4.4	Упражнения с собственным весом	/Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2
4.5	Упражнения с собственным весом	/Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2
	<b>Раздел 5. Плавание</b>					Л1.1 Л1.2 Э1 Э2
5.1	Техника безопасности, первая помощь.	/Пр/	1	2	ЛР 1.30-1.34 МПР 1.58,1.63,1.72,1.77,1.83	
5.2	Спортивное плавание, виды и правила соревнований.	/Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2
5.3	Плавание вольным стилем 50 м.	/Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2
	<b>Раздел 6. Комплексы упражнений ФВСК ГТО.</b>					Л1.1 Л1.2 Э1 Э2
6.1	Подготовка к сдаче беговых нормативов (быстрота).	/Пр/	1	2	ЛР 1.30-1.34 МПР 1.58,1.63,1.72,1.77,1.83	
6.2	Подготовка к сдаче беговых нормативов (выносливость).	/Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2
6.3	Подготовка к сдаче силовых упражнений (подтягивание, гиря).	/Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2
6.4	Подготовка к сдаче силовых упражнений и гибкости.	/Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2
6.5	Сдача нормативов комплекса ГТО по выбору	/Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2
6.6	Подготовка- тренировка к выполнению норм ГТО.	/Пр/	2	1		Л1.1 Л1.2 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", 2020
Л1.2	Ф.И. Собянин	Физическая культура: для использования в учебном процессе образовательных учреждений СПО	Феникс, 2020

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

Э1	Физическая культура. 10— 11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений/В . И. Лях, А. А. Зданевич ; под ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М. : Просвещение, 2012 — 237 с .		
Э2	Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 2-е		

**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 <a href="http://window.edu.ru/catalog/">http://window.edu.ru/catalog/</a>
6.3.1.5	Образовательный портал <a href="https://nauka.club/">https://nauka.club/</a>
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	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
6.3.2.2	Свободно распространяемый офисный пакет OpenOffice.org
6.3.2.3	Свободный онлайн-редактор текстов, таблиц, презентаций

### 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 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 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 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.