

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

09 2023 г.



Физическая культура

Рабочая программа дисциплины

Закреплена за
цикловой комиссией

Учебный план

Физвоспитание

25.02.03_23_123.plx

25.02.03 Техническая эксплуатация электрифицированных и пилотажно-навигационных комплексов. Профиль получаемого профессионального образования при реализации программы среднего общего образования: технологический (на базе основного общего образования).

Квалификация **техник**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 344

в том числе:

аудиторные занятия 172

самостоятельная работа 134

контактная работа во время 0

промежуточной аттестации (ИКР)

Виды контроля в семестрах:

зачеты 6

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>) Неделя	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	2	2			2	2			2	2			6	6
Практические	24	24	38	38	22	22	40	40	30	30	12	12	166	166
Консультации	4	4	5	5	4	4	8	8	9	9	8	8	38	38
Итого ауд.	26	26	38	38	24	24	40	40	32	32	12	12	172	172
Контактная работа	30	30	43	43	28	28	48	48	41	41	20	20	210	210
Сам. работа	22	22	33	33	20	20	32	32	23	23	4	4	134	134
Итого	52	52	76	76	48	48	80	80	64	64	24	24	344	344

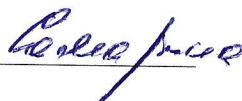
Программу составил(и):

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 25.02.03 ТЕХНИЧЕСКАЯ ЭКСПЛУАТАЦИЯ ЭЛЕКТРИФИЦИРОВАННЫХ И ПИЛОТАЖНО-НАВИГАЦИОННЫХ КОМПЛЕКСОВ (приказ Минобрнауки России от 22.04.2014 г. № 392)

составлена на основании учебного плана:

25.02.03 Техническая эксплуатация электрифицированных и пилотажно-навигационных комплексов
утвержденного методическим советом отделения _____ от 01.09.23 протокол № 1.

Рабочая программа одобрена на заседании цикловой комиссии

Физвоспитание

Протокол от 30 08 2023 г. № 1

Председатель цикловой комиссии: _____

Лаврентьев О.Е.

Программа проверена:

Начальник отдела качества _____

Е.Е. Байкова

Методист УМК _____

О.Ю. Комиссарова

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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	ОГСЭ
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Базовые знания по предмету физическая культура
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности. Охрана труда

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ - ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
ОК 3: Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 4: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 8: 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	Примечание
	1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности					
1.1	Выполнение комплексов дыхательных упражнений. /Пр/	1	1	ОК 04.	Л1.1 Л1.2Л2.1	
1.2	Выполнения комплексов упражнений для наращивания массы тела. /Пр/	1	1	ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1	
1.3	Выполнения комплексов упражнений по формированию осанки. /Пр/	1	1	ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1	
1.4	Выполнения комплексов упражнений для снижения массы тела. /Пр/	1	1	ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1	
1.5	Выполнение комплексов гигиенической гимнастики. Соблюдения оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. /Ср/	1	10	ОК 03. ОК 04. ОК 08.		
	2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности					

2.1	Техника бега на короткие дистанции. бега по прямой и виражу, на стадионе. /Пр/	1	2	ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3	Разбор техники бега.
2.2	Высокий и низкий старт. /Пр/	1	2	ОК 03. ОК 04. ОК 08.		
2.3	Бег 100м. /Пр/	1	2	ОК 03. ОК 04. ОК 08.		Норматив в бега на 100 м.
2.4	Бег по прямой с различной скоростью. /Пр/	2	2	ОК 03. ОК 04. ОК 08.		Без учета времени бег с различной скоростью.
2.5	Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). /Пр/	2	4	ОК 03. ОК 04. ОК 08.		Бег без учета времени.
2.6	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». /Пр/	5	4	ОК 03. ОК 04. ОК 08.		Выполнения контрольного норматива.
2.7	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); /Пр/	5	2	ОК 03. ОК 04. ОК 08.		
2.8	Толкание ядра. /Пр/	5	4	ОК 03. ОК 04. ОК 08.		
2.9	Сдача контрольных нормативов. /Пр/	4	4	ОК 03. ОК 04. ОК 08.		Бег 100 м. Толкания ядра.
2.10	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. /Ср/	1	12	ОК 03. ОК 04. ОК 08.		
2.11	Бег по пересеченной местности. /Пр/	4	2	ОК 03. ОК 04. ОК 08.		
2.12	Эстафетный бег. /Пр/	4	2	ОК 03. ОК 04. ОК 08.		Эстафета 4х100.
2.13	Челночный бег 3Х10. /Пр/	4	2	ОК 03. ОК 04. ОК 08.		
2.14	Подготовка к сдаче норм ГТО. /Пр/	4	4	ОК 03. ОК 04. ОК 08.		Обязательные виды.
2.15	Баскетбол. Техника безопасности. Правила игры. /Пр/	3	2	ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3	Экспресс опрос по правилам игры.
2.16	Перемещения по площадке, ведения мяча. /Пр/	1	2	ОК 03. ОК 04. ОК 08.		
2.17	Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. /Пр/	1	2	ОК 03. ОК 04. ОК 08.		
2.18	Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски по кольцу. /Пр/	1	2	ОК 03. ОК 04. ОК 08.		
2.19	Тактика игры в нападении. /Пр/	1	2	ОК 03. ОК 04. ОК 08.		
2.20	Тактика игры в защите в баскетболе. /Пр/	2	2	ОК 03. ОК 04. ОК 08.		
2.21	Двусторонняя игра. /Пр/	5	6	ОК 03. ОК 04. ОК 08.		Победившая команда оценивается выши.
2.22	Баскетбол. Двусторонняя игра. /Пр/	3	2	ОК 03. ОК 04. ОК 08.		
2.23	Волейбол. Техника безопасности. Стойки в волей. Перемещение по площадке. /Пр/	2	2	ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3	Экспресс опрос по правилам игры.
2.24	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая /Пр/	2	4	ОК 03. ОК 04. ОК 08.		
2.25	Приём мяча. Передачи мяча. /Пр/	2	4	ОК 03. ОК 04. ОК 08.		Командная эстафета с техническими элементами.
2.26	Нападающие удары. /Пр/	5	4	ОК 03. ОК 04. ОК 08.		

2.27	Блокирование нападающего удара. /Пр/	5	4	ОК 03. ОК 04. ОК 08.		
2.28	Учебная игра. /Пр/	5	4	ОК 03. ОК 04. ОК 08.		
2.29	Страховка у сетки. /Пр/	3	2	ОК 03. ОК 04. ОК 08.		
2.30	Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. /Пр/	3	2	ОК 03. ОК 04. ОК 08.		
2.31	Учебная игра. /Пр/	4	5	ОК 03. ОК 04. ОК 08.		Победившая команда оценивается выши.
2.32	Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра. /Пр/	4	4	ОК 03. ОК 04. ОК 08.		
2.33	Футбол. Техника безопасности. Правила игры. /Пр/	1	2	ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3	Экспресс опрос по правилам игры.
2.34	Техническая подготовка. Прием мяча. /Пр/	2	2	ОК 03. ОК 04. ОК 08.		
2.35	Ведения, передачи. /Пр/	2	2	ОК 03. ОК 04. ОК 08.		
2.36	Удары после ведения. /Пр/	2	2	ОК 03. ОК 04. ОК 08.		
2.37	Учебная игра. /Пр/	2	4	ОК 03. ОК 04. ОК 08.		Игра по специфическим правилам.
2.38	Волейбол. Учебная игра /Пр/	6	6	ОК 03. ОК 04. ОК 08.		
2.39	Учебная игра. /Пр/	4	3	ОК 03. ОК 04. ОК 08.		
2.40	Групповые и командные действия игроков. /Пр/	4	2	ОК 03. ОК 04. ОК 08.		Командная эстафета с элементами игры в футбол.
2.41	Тактика игры в защите, в нападении. /Пр/	4	4	ОК 03. ОК 04. ОК 08.		
2.42	Учебная игра. /Пр/	4	4	ОК 03. ОК 04. ОК 08.		
2.43	Плавание. Техника безопасности. Первая помощь. /Пр/	1	2	ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3	Первая помощь. Показ на примере.
2.44	Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. /Пр/	1	2	ОК 03. ОК 04. ОК 08.		
2.45	Проплавание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания. /Пр/	5	2	ОК 03. ОК 04. ОК 08.		50 м. вольным стилем зачетная попытка.
2.46	Выполнения контрольного норматива. /Пр/	4	2	ОК 03. ОК 04. ОК 08.		
2.47	Атлетическая гимнастика. Техника безопасности. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. /Пр/	2	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.2 Л1.3	Особое внимание на подбор весов и страховку.
2.48	Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. /Пр/	2	2	ОК 03. ОК 08.		
2.49	Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. /Пр/	2	2	ОК 03. ОК 08.		
2.50	Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. /Пр/	4	2	ОК 03. ОК 08.		

2.51	Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. /Пр/	3	2	ОК 03. ОК 08.		Перекладина, брусья.
2.52	Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. /Пр/	3	2	ОК 03. ОК 08.		
2.53	Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. /Пр/	3	2	ОК 03. ОК 08.		
2.54	Круговая тренировка. /Пр/	3	2	ОК 03. ОК 08.		
2.55	Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний /Пр/	3	4	ОК 03. ОК 08.		
2.56	Выполнение упражнений с гирей в соответствии с нормативом ГТО. /Пр/	3	2	ОК 03. ОК 08.		Гиря 16 кг.
2.57	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. /Ср/	2	33	ОК 03. ОК 08.		
2.58	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. /Ср/	4	32	ОК 03. ОК 08.		
2.59	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. /Ср/	3	20	ОК 03. ОК 08.		
2.60	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. /Ср/	5	23	ОК 03. ОК 08.		
	3. Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП)					
3.1	1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. /Пр/	2	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.3	Опрос "Как вы понимаете ППФП".
3.2	2. Формирование профессионально значимых физических качеств. /Пр/	2	2	ОК 03. ОК 08.		
3.3	Самостоятельное проведение комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. /Пр/	6	2	ОК 03. ОК 04. ОК 08.		
3.4	Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. /Пр/	6	4	ОК 03. ОК 08.		
3.5	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. /Ср/	6	4	ОК 03. ОК 08.		

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
Л1.3	А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богашенко, А.Ю. Близневский.	Физическая культура студента: учебное пособия	ИНФРА-М, 2021
6.1.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	В.И. Лях	Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразовательных организаций	Просвещение, 2019
6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства			
6.3.1.1	Microsof Teams Office 365		
6.3.1.2	Электронная библиотека-Единое окно доступа к образовательным и информационным ресурсам http://window.edu.ru/catalog/		
6.3.1.3	Образовательный портал https://nauka.club/		
6.3.1.4	Онлайн-журнал Развитие авиации в России https://navfly.ru/sozdanieaviachii/razvitaviavruss/		
6.3.1.5	Свободно распространяемый офисный пакет Open Office.org https://openofficeorg.ru/		
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем			
6.3.2.1	Свободный онлайн-редактор текстов, таблиц, презентаций https://docs.yandex.ru/		
6.3.2.2	Свободно распространяемый офисный пакет OpenOffice.org https://openofficeorg.ru/		
6.3.2.3	Образовательный портал https://nauka.club/		
6.3.2.4	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru/catalog/		
6.3.2.5	ООО «НИИ мониторинга качества профессионального образования» (Интернет-тренажеры)		
6.3.2.6	Электронная библиотека МГТУ ГА МГТУ ГА: Электронное хранилище учебной документации http://storage.mstuca.ru/xm		

7.1	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>
-----	--

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

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.

- 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.

