

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

2023 г.

БАЗОВЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Рабочая программа дисциплины

Закреплена за
цикловой комиссией

Учебный план

Физвоспитание

25.02.03_23_1000.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

234

Виды контроля в семестрах:

зачеты с оценкой 2

в том числе:

аудиторные занятия

117

самостоятельная работа

117

контактная работа во время

промежуточной аттестации (ИКР)

0

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП		
Неделя	17		22			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	51	51	66	66	117	117
Итого ауд.	51	51	66	66	117	117
Контактная работа	51	51	66	66	117	117
Сам. работа	51	51	66	66	117	117
Итого	102	102	132	132	234	234

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) ФГОС СОО, утв. Минобрнауки РФ, приказ №413 (редакция от 12.08.2022г.); ФООП СОО, утв. Минпросвещения РФ от 18.05.2023г., приказ №371). Методические рекомендации Минпросвещения РФ от 01.03.2023г. №05-592 по реализации СОО в пределах СПО.

составлена на основании учебного плана:

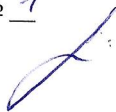
25.02.03 Техническая эксплуатация электрифицированных и пилотажно-навигационных комплексов утвержденного методическим советом отделения _____ от 01.09.2023 протокол № 1.

Рабочая программа одобрена на заседании цикловой комиссии

Физвоспитание

Протокол от 30.08 2023 г. № 1

Председатель цикловой комиссии:



Лаврентьев О.Е.

Программа проверена:

Методист УМК



О.Ю. Комиссарова

Начальник отдела качества



Е.Е. Байкова

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Общей целью образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:
1.2	гражданского воспитания:
1.3	ЛР 1.1 - сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского
1.4	ЛР1.2 - осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
1.5	ЛР 1.3 - принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических
1.6	ЛР 1.4 - готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
1.7	ЛР 1.5 - готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;
1.8	ЛР1.6- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
1.9	ЛР 1.7- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;
1.10	патриотического воспитания:
1.11	ЛР 2.1- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
1.12	ЛР 2.2-ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
1.13	ЛР 2.3- идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;
1.14	духовно-нравственного воспитания:
1.15	ЛР.3.1- осознание духовных ценностей российского народа;
1.16	ЛР 3.2- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
1.17	ЛР 3.3- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
1.18	ЛР3.4- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
1.19	ЛР 3.5- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;
1.20	эстетического воспитания:
1.21	ЛР 4.1- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
1.22	ЛР 4.2- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
1.23	ЛР 4.3- убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
1.24	ЛР 4.4- готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой
1.25	физического воспитания:
1.26	ЛР 5.1-сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
1.27	ЛР 5.2 - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
1.28	ЛР 5.3 - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;
1.29	трудового воспитания:
1.30	ЛР 6.1- готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
	спортивно-оздоровительной деятельностью;
1.31	ЛР 6.2- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
1.32	ЛР 6.3- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
1.33	ЛР 6.4- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

1.34	экологического воспитания:
1.35	ЛР 7.1- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;
1.36	ЛР 7.2- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
1.37	ЛР 7.3- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
1.38	ЛР 7.4 - умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
1.39	ЛР 7.5- расширение опыта деятельности экологической направленности.
1.40	ценности научного познания:
1.41	ЛР 8.1 - сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
1.42	ЛР 8.2 - совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
1.43	ЛР 8.3- осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.
1.44	В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы:
1.45	- познавательные универсальные учебные действия,
1.45	- коммуникативные универсальные учебные действия,
1.47	- регулятивные универсальные учебные действия,
1.48	- совместная деятельность.
1.49	У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические действия как часть познавательных универсальных учебных действий:
1.50	УПд 1.1 - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
1.51	УПд 1.2 - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
1.52	УПд 1.3 - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
1.53	УПд 1.4 - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
1.54	УПд 1.5- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных последствий деятельности;
1.55	УПд 1.6 - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски
1.56	УПд 1.7- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
1.57	УПд 1.8 - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.
1.58	У обучающегося будут сформированы следующие базовые исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:
1.59	УПд 2.1- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
1.60	УПд 2.2 - овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
1.61	УПд 2.3- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и
1.62	УПд 2.4 - ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
1.63	УПд 2.5 - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
1.64	УПд 2.6 - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
1.65	УПд 2.7- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
1.66	УПд 2.8- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную
1.67	УПд 2.9 - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
1.68	УПд 2.10- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
1.69	УПд 2.11- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.
1.70	У обучающегося будут сформированы следующие умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:

1.71	УПд 3.1- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
1.72	УПд 3.2- создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
1.73	УПд 3.4- оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
1.74	УПд 3.5- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
1.75	УПд 3.6- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.
1.76	У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:
1.77	УКд 4.1- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
1.78	УКд 4.2 - распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
1.79	УКд 4.3 - владеть различными способами общения и взаимодействия;
1.80	УКд 4.4 - аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
1.81	УКд 4.5- развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.
1.82	У обучающегося будут сформированы следующие умения самоорганизации как часть регулятивных универсальных учебных действий:
1.83	УРд 5.1- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
1.84	УРд 5.2 - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
1.85	УРд 5.2 - давать оценку новым ситуациям;
1.86	УРд 5.3- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
1.87	УРд 5.4- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
1.88	УРд 5.5- оценивать приобретённый опыт;
1.89	УРд 5.6- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;
1.90	УРд 5.7- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;
1.91	У обучающегося будут сформированы следующие умения самоконтроля, принятия себя и других как часть регулятивных универсальных учебных действий:
1.92	УРд 6.1- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
1.93	УРд 6.2 - владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
1.94	УРд 6.3- использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
1.95	УРд 6.4- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
1.96	УРд 6.5- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
1.97	УРд 6.6- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
1.98	УРд 6.8- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
1.99	УРд 6.9- признавать своё право и право других на ошибки;
1.100	УРд 6.10- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.
1.101	«Знания о физической культуре»:
1.102	ПРб 1.1- характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
1.103	ПРб 1.2 - 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;
1.104	ПРб 1.3- 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.
1.105	ПРб 1.4 - характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

1.106	ПРб 1.5 - положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;
1.107	ПРб 1.6 - выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.
1.108	«Организация самостоятельных занятий»:
1.109	ПРб 1.7 - проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
1.110	ПРб 1.8 - контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;
1.111	ПРб 1.9- 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».
1.112	ПРб 1.10- планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;
1.113	ПРб 1.11- организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;
1.114	ПРб 1.12- 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.
1.115	ПРб 1.13 - массаж и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;
1.116	ПРб 1.14- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
1.117	ПРб 1.15 - выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;
1.118	ПРб 1.16- выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;
1.119	ПРб 1.17- 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);
1.120	ПРб 1.18- демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».
1.121	«Физическое совершенствование»:
1.122	ПРб 1.19- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
1.123	ПРб 1.20- 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;
1.124	ПРб 1.21- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);
1.125	ПРб 1.21- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	ОУД
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Базовая подготовка 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 02: Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 03: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
--

ОК 6: 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. Легкая атлетика						
1.1	Техника безопасности. Техника бега на короткие дистанции. бега по прямой и виражу, на стадионе. /Пр/	1	3	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ?	Л1.1 Л1.2Л2.1	Опрос о состоянии здоровья на момент начала занятий. Форма одежды. Проверка первичных навыков
1.2	Высокий и низкий старт. /Пр/	1	2	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ?		
1.3	Бег 100м. /Пр/	1	2	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ?		
1.4	Бег по прямой с различной скоростью. /Пр/	1	2	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ?		
1.5	Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). /Пр/	1	2	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8		Равномерный бег без учета времени.

и.с.р.

1.6	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; /Пр/	1	2	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8		Особое внимания к качеству разбега.
1.7	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); /Пр/	2	2	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8		
1.8	Толкание ядра /Пр/	1	2	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8		
1.9	Сдача контрольных нормативов. /Пр/	2	4	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8		
1.10	Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. /Ср/	1	12			
2. Спортивные игры						
2.1	Баскетбол. Правила игры. Техника безопасности игры /Пр/	1	2	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8	Л1.1 Л1.2Л2.1	Особое внимания на правила игры.
2.2	Перемещения по площадке. Ведение мяча. /Пр/	1	2	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8		
2.3	Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. /Пр/	1	2	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8		
2.4	Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. /Пр/	1	2	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8		Эстафета по приему мяча.
2.5	Броски мяча по кольцу с места, в движении. /Пр/	1	2	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8		
2.6	Тактика игры в нападении. /Пр/	1	2	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8		
2.7	Двусторонняя игра. /Пр/	2	2	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8		Оценка за понимания игры.
2.8	Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. /Ср/	1	15	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8		

2.9	Волейбол. Правила игры. Техника безопасности игры. /Пр/	1	2	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8	Л1.1 Л1.2Л2.1	Экспресс-опрос по правилам игры..
2.10	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. /Пр/	1	2	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8		
2.11	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. /Пр/	1	2	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8		
2.12	Приём мяча. /Пр/	1	2	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8		Эстафета по приему мяча.
2.13	Передачи мяча. /Пр/	1	2	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8		Упражнения в парах, тройках.
2.14	Нападающие удары. /Пр/	1	2	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8		
2.15	Блокирование нападающего удара. /Пр/	1	2	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8		
2.16	Страховка у сетки. Расстановка игроков. /Пр/	2	8	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8		
2.17	Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. /Ср/	1	9	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8		

2.18	Гандбол. Техника безопасности. Правила игры. /Пр/	2	1	ОК 3 ОК 4 ОК 7 ОК 8	Л1.1 Л1.2Л2.1	Особое внимание правилам игры.
2.19	Перемещения по площадке. Ведение мяча. /Пр/	2	1	ОК 3 ОК 4 ОК 7 ОК 8		
2.20	Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. /Пр/	1	2	ОК 3 ОК 4 ОК 7 ОК 8		Эстафета с элементами передачи мяча.
2.21	Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику. /Пр/	2	2	ОК 3 ОК 4 ОК 7 ОК 8		
2.22	Перехваты мяча. Тренировочные игры. /Пр/	1	2	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8		Оценка выполнения технических приемов.
2.23	Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий /Ср/	2	26	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8		
	3. ОФП с элементами гимнастики					
3.1	Кувырок вперед /Пр/	2	2	ОК 3 ОК 4 ОК 7 ОК 8	Л1.1 Л1.2Л2.1	Разбор движения по частям.
3.2	Кувырок назад. /Пр/	2	2	ОК 3 ОК 4 ОК 7 ОК 8		Разбор движения по частям.
3.3	Кувырок вперед, кувырок назад в комбинации. /Пр/	2	2	ОК 3 ОК 4 ОК 7 ОК 8		Подводящие упражнения.
3.4	Комплекс общеразвивающих упражнений. /Пр/	2	2	ОК 3 ОК 4 ОК 7 ОК 8		Индивидуальный показ учащимися.
3.5	Комплексы упражнений на различные группы мышц. /Пр/	2	4	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8		
3.6	Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. /Ср/	2	10	ОК 3 ОК 4 ОК 7 ОК 8		
	4. Атлетическая гимнастика					

4.1	Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. /Пр/	2	4	ОК 3 ОК 4 ОК 8	Л1.1 Л1.2Л2.1	Особое внимание на подбор весов.
4.2	Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами. /Пр/	2	4	ОК 3 ОК 4 ОК 7 ОК 8		Зачетное упражнения ГТО с гирей.
4.3	Упражнения на внимание, висы и упоры. /Пр/	2	2	ОК 3 ОК 4 ОК 7 ОК 8		
4.4	Упражнения с собственным весом /Пр/	2	2	ОК 3 ОК 4 ОК 7 ОК 8		Перекладина, брусья. Отжимание.
4.5	Упражнения с собственным весом (статика). /Пр/	2	2	ОК 3 ОК 4 ОК 7 ОК 8		Висы, приседания.
4.6	Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. /Ср/	2	20	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8		
	5. Плавание					
5.1	Техника безопасности, первая помощь. /Пр/	2	2	ОК 3 ОК 4 ОК 7 ОК 8	Л1.1 Л1.2Л2.1	Первая помощь - практический показ.
5.2	Спортивное плавание, виды и правила соревнований. /Пр/	2	2	ОК 3 ОК 4 ОК 7 ОК 8		
5.3	Плавание вольным стилем 50 м. /Пр/	2	2	ОК 3 ОК 4 ОК 7 ОК 8		Плавание 50 м. вольным стилем на

5.4	Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах. /Ср/	2	10	ОК 3 ОК 4 ОК 7 ОК 8		
Раздел 6. 6. Спортивная стрельба						
6.1	Техника безопасности, конструктивные особенности спортивного оружия. /Пр/	1	2	ОК 3 ОК 4 ОК 7 ОК 8	Л1.1 Л1.2Л2.1	
6.2	Практическая стрельба. /Пр/	1	2	ОК 3 ОК 4 ОК 7 ОК 8		
6.3	Практическая стрельба /Пр/	1	2	ОК 3 ОК 4 ОК 7 ОК 8		
6.4	Развития навыков в обращении с оружием на занятиях в секции стрельбы. /Ср/	1	6	ОК 3 ОК 4 ОК 7 ОК 8		
Раздел 7. 7. Комплексы упражнений ФВСК ГТО.						
7.1	Подготовка к сдаче беговых нормативов (быстрота). /Пр/	2	2	ОК 3 ОК 4 ОК 8	Л1.1 Л1.2Л2.1	
7.2	Подготовка к сдаче беговых нормативов (выносливость). /Пр/	2	4	ОК 3 ОК 4 ОК 8		
7.3	Подготовка к сдаче силовых упражнений(подтягивание, гиря). /Пр/	2	2	ОК 3 ОК 4 ОК 8		
7.4	Подготовка к сдаче силовых упражнений и гибкости. /Пр/	2	2	ОК 3 ОК 4 ОК 8		
7.5	Сдача нормативов комплекса ГТО по выбору /Пр/	2	2	ОК 3 ОК 4 ОК 8		
7.6	Подготовка- тренировка к выполнению норм ГТО. /Пр/	2	1	ОК 3 ОК 4 ОК 8		
7.7	Подготовка к сдаче видов по выбору. /Ср/	1	9	ОК 3 ОК 4 ОК 8		
Раздел 8. 8. Зачетное занятие						
8.1	Зачет /Пр/	2	1	ОК 8		

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

6.1.2. 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	ООО «Интеллект» - лаборатория ММИС		
6.3.1.3	Электронная библиотека-Единое окно доступа к образовательным и информационным ресурсам http://window.edu.ru/catalog/		
6.3.1.4	Образовательный портал https://nauka.club/		

6.3.1.5	Свободно распространяемый офисный пакет Open Office.org
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
6.3.2.1	Свободный онлайн-редактор текстов, таблиц, презентаций
6.3.2.2	Свободно распространяемый офисный пакет OpenOffice.org
6.3.2.3	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
6.3.2.4	Электронная библиотека МГТУ ГА МГТУ ГА: Электронное хранилище учебной документации

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
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 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 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.

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 учащихся 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 учащимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.

2. 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.

3. 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.

4. Кроссовая подготовка.

Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.

5. 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;

