

Приложение к программам  
Техническая эксплуатация летательных аппаратов и двигателей  
Техническая эксплуатация электрифицированных и пилотажно-навигационных  
комплексов

**КИРСАНОВСКИЙ АВИАЦИОННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ –  
ФИЛИАЛ МОСКОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО  
ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ**

УТВЕРЖДАЮ

Директор Кирсановского АТК–  
филиала МГТУ ГА



А.Е.Пунт

« 29 » 06 2022г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД. 06 Физическая культура**

2021 г

Программа учебной дисциплины составлена на основе программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 2 от 26.03.2015 г., Москва. 2015

Программа учебной дисциплины разработана по специальностям:

**25.02. 01«Техническая эксплуатация летательных аппаратов и двигателей»:**

**25.02.03 «Техническая эксплуатация электрифицированных и пилотажно-навигационных комплексов»:**

Организация-разработчик:

Кирсановский авиационный технический колледж – филиал МГТУ ГА

Разработчики:

Родина Вера Николаевна – руководитель группы физвоспитания

Речнов Юрий Петрович – преподаватель

Кутыркин Анатолий Викторович – преподаватель

Надежкин Юрий Валентинович-преподаватель

Кузенков А.Е.- преподаватель

Редактор:

Карнаущенко Наталия Николаевна – ЗДК по УМР

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА .....	5
3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.....	6
4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ С УЧЕТОМ .....	8
ПРОФИЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ .....	8
6. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ НА УРОВНЕ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ.....	9
7.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ.....	31
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	31
7.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ .....	32
8. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	34

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» служит основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ с учетом специфики программ подготовки специалистов среднего звена, осваиваемой специальности.

## 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

*Первая* содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья курсантов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает курсантов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

*Вторая* содержательная линия соотносится с интересами курсантов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

*Третья* содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса курсантов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

*Теоретическая часть* направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание курсантов значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

*Практическая часть* предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у курсантов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма курсантов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности курсанта.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, курсанты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию). Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная.

К основной медицинской группе относятся курсанты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что курсантов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Курсанты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

Все контрольные нормативы по физической культуре курсанты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации курсантов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППССЗ).

### **3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

#### 4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение курсантами следующих результатов:

• **личностных:**

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

– сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

– приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

– формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

– способность использовать метапредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**• предметных:**

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## **1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ С УЧЕТОМ ПРОФИЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>1 семестр</b>	<b>2 семестр</b>	<b>Итого:</b>
Практические занятия			
Легкая атлетика	18	26	<b>44</b>
Лыжная подготовка		30	<b>30</b>
Гимнастика		20	<b>20</b>
Спортивные игры:	34		<b>34</b>
Баскетбол	16		
Волейбол	18		
<b>Итого:</b>	<b>52</b>	<b>76</b>	<b>128</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>58</b>	<b>20</b>	<b>38</b>



## 6. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ НА УРОВНЕ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности курсантов (на уровне учебных действий)
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	
<p><b>Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b></p>	<p>Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</p> <p>Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
<p><b>1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b></p>	<p>Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.</p> <p>Знание форм и содержания физических упражнений.</p> <p>Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.</p> <p>Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены</p>
<p><b>2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</b></p>	<p>Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p>

<p><b>3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b></p>	<p>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности</p>
<p><b>Содержание обучения</b></p>	<p>Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)</p>
<p><b>4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b></p>	<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>
<p><b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b></p>	

<p style="text-align: center;"><b>Учебно-методические занятия</b></p>	<p style="text-align: center;">Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>
<p><b>Учебно-тренировочные занятия</b></p>	
<p><b>1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b></p>	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>

<p><b>2. Лыжная подготовка</b></p>	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>
<p><b>Содержание обучения</b></p>	<p>Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)</p>
<p><b>3. Гимнастика</b></p>	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>

<p><b>4. Спортивные игры</b></p>	<p>Освоение основных игровых элементов.  Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.  Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.  Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.  Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.  Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.  Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>
<p><b>Виды спорта по выбору</b></p>	<p>Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений</p>
<p><b>2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b></p>	<p>Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.  Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.  Заполнение дневника самоконтроля</p>
<p><b>Содержание обучения</b></p>	<p>Характеристика основных видов учебной деятельности курсантов (на уровне учебных действий)</p>
<p><b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b></p>	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.  Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.  Соблюдение техники безопасности</p>

№	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4	5
<b>Раздел №1. Легкая атлетика.</b>				
1	Совершенствование низкого старта. Изучение техники финального усилия в метании	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Правила техники безопасности, при занятиях легкой атлетикой.</li> <li>▪ Значение занятий легкой атлетикой для организма человека.</li> <li>▪ Ходьба, бег.</li> <li>▪ Общеразвивающие упражнения.</li> <li>▪ Специальные легкоатлетические упражнения.</li> <li>▪ Изучение низкого старта.</li> <li>▪ Пробегание отрезков с низкого старта.</li> <li>▪ Изучение техники метания гранаты.</li> <li>▪ Прыжки в длину с места. Игра.</li> </ul>	2	2
2	Изучение прыжка в длину с разбега Развитие общей выносливости.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Чередование ходьбы и бега.</li> <li>▪ Изучить прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</li> <li>▪ Специальные легкоатлетические упражнения.</li> <li>▪ 2-3 ускорения по 60-80 метров.</li> </ul>	2	2
3	Совершенствование техники метание гранаты Развитие общей выносливости.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ходьба, бег.</li> <li>▪ Общеразвивающие упражнения.</li> <li>▪ Специальные легкоатлетические упражнения.</li> <li>▪ Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».</li> <li>▪ Пробегание отрезков с низкого старта (4 x 30 м).</li> </ul>	2	2

		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Совершенствование техники метания гранаты с разбега.</li> <li>▪ Прыжки в длину с места (оценить).</li> <li>▪ Игра.</li> </ul>		
4	Совершенствование техники бега в целом. Техника финального усилия: Сдача зачета.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Чередование ходьбы и бега.</li> <li>▪ ОРУ. СЛУ.</li> <li>▪ <b>Бег 100 м на время с низкого старта (зачет).</b></li> <li>▪ Игра.</li> </ul>	2	2
5	Изучение техники бега по повороту.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Чередование ходьбы и бега.</li> <li>▪ Общеразвивающие упражнения.</li> <li>▪ Специальные легкоатлетические упражнения.</li> <li>▪ Метание гранаты на результат.</li> <li>▪ Длительный бег 11 минут с ускорениями 5×50 метров.</li> <li>▪ Игра.</li> </ul>	2	2
6	Проверка умения и навыков в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники метания гранаты.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ходьба, бег. ОРУ. СЛУ.</li> <li>▪ <b>Бег 400 м на время - зачет.</b></li> <li>▪ Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» и метания гранаты.</li> </ul>	2	2
7	Изучение техники бега на средние дистанции. Совершенствование технике низкого старта.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Чередование ходьбы и бега.</li> <li>▪ Общеразвивающие упражнения.</li> <li>▪ Специальные легкоатлетические упражнения.</li> <li>▪ <b>Бег 800 метров на результат.</b></li> <li>▪ Игровые упражнения в виде активного отдыха.</li> </ul>	2	2
8	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Развитие общей выносливости	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Чередование ходьбы и бега.</li> <li>▪ Общеразвивающие упражнения.</li> <li>▪ Специальные легкоатлетические упражнения.</li> </ul>	2	2

		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Бег 1000 метров на результат.</b></li> <li>▪ Игровые упражнения в виде активного отдыха.</li> </ul>		
9	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Упражнения типа зарядки с оптимальной нагрузкой.</li> <li>▪ Принять у задолжников контрольные упражнения по бегу, прыжку в длину и метанию гранаты. Подвести итоги выполнения курсантами легкоатлетических упражнений.</li> </ul>	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>	<p>Изучение низкого старта. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Повторить технику низкого старта, бег с низкого старта. Повторить технику метания гранаты. Развитие быстроты. Бег 800 метров развитие скоростной выносливости. Длительный бег 11 минут с ускорениями 5×50 метров. Пробегание отрезков с низкого старта (4 x 30 м). 2-3 ускорения по 60-80 метров. Игровые упражнения в виде активного отдыха.</p>	10	
	<b>Раздел: 1. Основы физического и спортивного совершенствования. Тема: 1.2. Спортивные игры (баскетбол)</b>			
10	Изучение стойки баскетболиста. Обучение передачам и скоростному ведению в баскетболе.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.</li> </ul>	2	2



		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Техника безопасности при занятиях баскетболом и волейболом.</li> <li>▪ Баскетбол: Обучение технике держания мяча, стойка б/б.</li> </ul>		
11	Изучение техники передачи мяча одной и двумя руками: сверху, снизу, от груди, из-за головы, сбоку на месте, в движении, в прыжке.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Передачи и ловля мяча (от груди двумя руками, из-за головы, от плеча).</li> <li>▪ Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.</li> </ul>	2	2
12	Изучение техники ведения мяча правой и левой на месте, в движении.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Стойка и передвижение игрока.</li> <li>▪ Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.</li> <li>▪ <b>Передачи мяча различными способами: (Оценить).</b></li> <li>▪ Развитие координационных способностей</li> </ul>	2	2
13	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой на месте, в движении.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски от плеча одной рукой. Развитие координационных способностей, игра.</li> </ul>	2	2
14	Изучение техники ведения мяча правой и левой, с изменением направления, скорости движения, высоты отскока мяча.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Стойка и передвижение игрока.</li> <li>▪ Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.</li> <li>▪ Ведение мяча, проход два шага, бросок в кольцо.</li> <li>▪ Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках.</li> <li>▪ Развитие координационных способностей.</li> <li>▪ Учебная игра.</li> <li>▪ <b>Броски в кольцо со штрафной линии зачет.</b></li> </ul>	2	2
15	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой, с изменением направления, скорости движения, высоты отскока мяча.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.</li> <li>▪ Ведение мяча, проход два шага, бросок в кольцо.</li> <li>▪ Передачи мяча различными способами в движении в парах и</li> </ul>	2	2

		<p>тройках.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Контрольное упражнение проход два шага бросок в кольцо.</b></li> <li>▪ Учебная игра.</li> <li>▪ Развитие координационных способностей</li> </ul>		
16	Изучение техники коллективных действий в защите и нападении. Двухсторонняя игра.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Учебно–тренировочная игра.</li> <li>▪ Нападение быстрым прорывом.</li> <li>▪ Развитие игровой и комплексное развитие психомоторных способностей.</li> </ul>	2	2
17	Совершенствование техники коллективных действий в защите и нападении. Двухсторонняя игра.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Итоговое занятие по баскетболу, учебная игра.</li> <li>Сдача задолженностей.</li> </ul>	2	2
	<b><u>Волейбол.</u></b>			
18	Изучение стойки волейболиста и перемещений. Изучение инструкции по охране труда на уроках по волейболу в спортивном зале.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перемещение игрока.</li> <li>▪ Передача мяча сверху двумя руками в парах.</li> <li>▪ Нижняя прямая подача. Учебная игра.</li> <li>▪ Развитие координационных способностей.</li> <li>▪ Игра «Картошка».</li> </ul>	2	2
19	Совершенствование техники перемещений. Изучение техники приема мяча снизу, передачи и приема сверху.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перемещение игрока.</li> <li>▪ Передача мяча сверху двумя руками в парах.</li> <li>▪ Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками.</li> <li>▪ Учебная игра.</li> <li>▪ Развитие координационных способностей</li> </ul>	2	2
20	Совершенствование приемов и передач мяча. Закрепление техники нижней прямой подачи.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перемещение игрока.</li> <li>▪ Передача мяча сверху двумя руками в парах.</li> <li>▪ Передача мяча сверху двумя руками через сетку.</li> <li>▪ Нападающий удар. Нижняя прямая подача.</li> </ul>	2	2

	Обучение верхней прямой подачи.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Верхняя прямая подача.</li> <li>▪ Учебная игра.</li> <li>▪ Развитие координационных способностей.</li> </ul>		
21	Совершенствование вариантов подач (нижняя прямая, верхняя прямая). Оценка техники движений в передаче и приеме мяча. Развитие двигательных качеств посредством подготовительных упражнений.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перемещение игрока.</li> <li>▪ Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.</li> <li>▪ Нападающий удар при встречных передачах.</li> <li>▪ Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.</li> <li>▪ Прием мяча снизу в группе.</li> <li>▪ Учебная игра.</li> <li>▪ <b>Зачет: Передача мяча сверху двумя руками через сетку.</b></li> <li>▪ Развитие координационных способностей. Учебная игра.</li> </ul>	2	2
22	Совершенствование техники нижней прямой подачи.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перемещение игрока.</li> <li>▪ Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.</li> <li>▪ Нападающий удар при встречных передачах.</li> <li>▪ Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.</li> <li>▪ Прием мяча снизу в группе.</li> <li>▪ Учебная игра.</li> <li>▪ Игра в нападение через зону.</li> <li>▪ Развитие координационных способностей</li> </ul>	2	2
23	Обучение техники нападающего удара через сетку. Развитие прыгучести, быстроты.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перемещение игрока.</li> <li>▪ Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.</li> <li>▪ Нападающий удар при встречных передачах.</li> <li>▪ Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.</li> <li>▪ Прием мяча снизу в группе.</li> <li>▪ Игра в нападение через зону.</li> <li>▪ Развитие координационных способностей</li> </ul>	2	2

		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Зачет: Нижняя прямая подача.</b></li> <li>▪ Верхняя прямая подача, прием мяча снизу.</li> </ul>		
24	Совершенствование техники нападающего удара, обучение технике защиты блокированием.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.</li> <li>▪ Нападающий удар при встречных передачах.</li> <li>▪ Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.</li> <li>▪ Прием мяча снизу в группе.</li> <li>▪ <b>Зачет: Верхняя прямая подача.</b></li> </ul>	2	2
25	Совершенствование техники нападающего удара,	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.</li> <li>▪ Нападающий удар при встречных передачах.</li> <li>▪ Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.</li> <li>▪ Учебная игра.</li> </ul>		
26	Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Развитие двигательных качеств посредством ОРУ.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Итоговое занятие по волейболу.</li> <li>▪ Ликвидация задолженностей, учебная игра с практическим судейством.</li> <li>▪ <b>Оценить действия курсантов в игре.</b></li> </ul>	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>	<p>Перемещение игрока.          Передача мяча сверху двумя руками в парах.          Нижняя прямая подача.          Верхняя прямая подача.          Нижняя прямая подача, прием мяча снизу.          Техника нападающего удара.          Нападающий удар при встречных передачах          Познакомиться с правилами соревнований по волейболу.          Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.</p>	10	

		Передача мяча сверху двумя руками через сетку.		
	<b>Раздел: 1. Основы физического и спортивного совершенствования.</b> <b>Тема: 1.3. Лыжный спорт.</b>			
27	Совершенствование строевых приемов с лыжами и на лыжах. Изучение инструкции по охране труда по лыжной подготовке. Научить умению выбирать себе спортивный инвентарь.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Значение занятий лыжной подготовкой для здоровья человека.</li> <li>▪ Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.</li> <li>▪ Строевые приемы с лыжами и на лыжах.</li> <li>▪ Передвижение на лыжах скользящим шагом по учебному кругу.</li> </ul>	2	2
28	Обучение способам передвижения. Совершенствование скользящего шага.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Строевые приемы с лыжами.</li> <li>▪ Совершенствование скользящего шага.</li> <li>▪ Попеременный двушажный ход (работа рук).</li> <li>▪ Прохождение учебного круга.</li> </ul>	2	2
29	Изучение техники передвижения попеременным двушажным ходом. Развития равновесия и координации движений.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Изучение попеременного двушажным хода (в целом).</li> <li>▪ Подъем в гору скользящим шагом.</li> <li>▪ Спуск с горы в высокой и низкой стойке.</li> <li>▪ Передвижение попеременным двушажным ходом по слабопересеченной местности.</li> <li>▪ <b>Прохождение заданной дистанции на оценку.</b></li> </ul>	2	2

30	Совершенствование техники передвижения попеременным- двушажным ходом. Развитие координационных способностей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Строевые приемы с лыжами и на лыжах.</li> <li>▪ Специальные подготовительные упражнения.</li> <li>▪ Совершенствование попеременно-двушажного хода, упражнения для развития скоростно-силовых качеств.</li> </ul>	2	2
31	Изучение одновременно-одношажного хода.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Строевые приемы с лыжами и на лыжах.</li> <li>▪ Изучение одновременно-одношажного хода.</li> <li>▪ Совершенствование спусков с горы в высокой и низкой стойке.</li> <li>▪ <b>Прохождение заданной дистанции на оценку.</b></li> </ul>	2	2
32	Совершенствование одновременного-одношажного хода	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Строевые приемы на лыжах.</li> <li>▪ Совершенствование одновременного-одношажного хода, <b>оценить технику попеременно-двушажного хода.</b></li> <li>▪ Прохождение дистанции 5 км в среднем темпе.</li> </ul>	2	2
33	Изучение перехода с попеременных на одновременные	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Изучение перехода с попеременных на одновременные. Преодоление препятствий и подъемов на лыжах. Развитие выносливости.</li> </ul>	2	2
34	Совершенствование перехода с попеременных на одновременные	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Упражнения для овладения способами перестановки лыж при входе в поворот.</li> <li>▪ <b>Оценить одновременный одношажный ход.</b></li> <li>▪ Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.</li> <li>▪ Прохождение заданной дистанции на оценку.</li> </ul>	2	2
35	Обучение способам передвижения.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Строевые приемы с лыжами и на лыжах.</li> <li>▪ Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</li> </ul>	2	2

		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Элементы тактики лыжных ходов.</li> </ul>		
36	Тренировка выносливости.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.</li> <li>▪ Строевые упражнения с лыжами.</li> <li>▪ Переход с хода на ход.</li> <li>▪ Прохождение дистанции (5 км.) с использованием изученных ходов.</li> </ul>	2	2
37	Обучение подъемам (елочкой), ступающим шагом. развитие равновесия и координации движений.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Строевые приемы с лыжами.</li> <li>▪ Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.</li> <li>▪ Прохождение дистанции 3 км, изученными ходами,</li> <li>▪ Переход с хода на ход.</li> <li>▪ Подъем «елочкой».</li> <li>▪ Повороты со спусков в право влево.</li> </ul>	2	2
38	Совершенствовать подъем «елочкой» Развитие выносливости.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.</li> <li>▪ Строевые упражнения с лыжами. Переход с хода на ход.</li> <li>▪ Прохождение дистанции 5 км.</li> <li>▪ Развитие выносливости.</li> </ul>	2	2
39	Совершенствование перехода с попеременных на одновременные	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.</li> <li>▪ Строевые упражнения с лыжами.</li> <li>▪ Переход с хода на ход.</li> <li>▪ <b>Прохождение дистанции 5 км. (На время).</b></li> <li>▪ Развитие выносливости.</li> </ul>	2	2
40	Совершенствование перехода с попеременных на одновременные	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.</li> <li>▪ Строевые упражнения с лыжами.</li> <li>▪ Переход с хода на ход.</li> </ul>		

		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Развитие выносливости.</li> </ul>		
41	Совершенствование способов передвижения, спусков и подъемов. Развитие координационных способностей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.</li> <li>▪ Строевые упражнения с лыжами.</li> <li>▪ Переход с хода на ход.</li> <li>▪ Прохождение дистанции 5 км.</li> <li>▪ Развитие выносливости.</li> <li>▪ Повороты со спусков в право влево.</li> <li>▪ Подведение итогов, сдача задолженностей.</li> </ul>	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>	<p>Строевые приемы с лыжами и на лыжах.  Передвижение на лыжах скользящим шагом.  Попеременный двушажный ход (работа рук).  Повороты со спусков в право влево.  Прохождение дистанции 7,5 км попеременным двушажными ходом.  Совершенствовать скользящий шаг.  Передвижения попеременным - двушажным ходом.  Изучение перехода с попеременных на одновременные.  Повторить одновременно одношажный ход.  Прохождение дистанции 3 км, изученными ходами  Переход с хода на ход.  Прохождение дистанции 5 км.  Элементы тактики лыжных ходов.  Развитие выносливости.</p>	14	
	<b>Раздел:1. Основы физического и спортивного самосовершенствования. Тема: 1.4. Гимнастика.</b>			
42	Строевые упражнения. Изучение инструкции по охране труда по	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Техника безопасности на занятиях гимнастикой.</li> </ul>	2	2



	гимнастике. Формирование правильной осанки посредством ОРУ без предмета.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Строевые упражнения, перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ.</li> <li>▪ (Девушки) - акробатика.</li> <li>▪ Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, «мост».</li> <li>▪ Формирование правильной осанки.</li> <li>▪ (Юноши) – подтягивание на перекладине, совершенствование висов и упоров, вис, согнувшись – вис прогнувшись сзади.</li> <li>▪ Подъем переворотом.</li> </ul>		
43	Совершенствование комбинаций из ранее изученных элементов (акробатика). Обучение комбинации на брусках.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Строевые упражнения, перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ в парах.</li> <li>▪ Девушки: совершенствование акробатических упражнений.</li> <li>▪ Юноши: Подтягивание на перекладине, подъем переворотом из виса в упор.</li> <li>▪ Брусья – сгибание и разгибание рук в упоре на брусках.</li> <li>▪ Подъем махом вперед, махом назад в сед ноги врозь.</li> <li>▪ Развитие координационных способностей.</li> </ul>	2	2
44	Развитие координационных способностей. Оценка акробатической комбинации.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.</li> <li>▪ ОРУ с предметами.</li> <li>▪ <b>Девушки – акробатика зачетные упражнения.</b></li> <li>▪ <b>Юноши: Подтягивание на перекладине (зачет).</b></li> <li>▪ Развитие координационных способностей.</li> </ul>	2	2
45	Подтягивание на низкой перекладине. Развитие координационных способностей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ.</li> </ul>	2	2

		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Девушки – подтягивание на низкой перекладине из виса лежа на количество раз.</b></li> <li>▪ <b>Юноши: сгибание разгибание рук в упоре лежа на количество раз.</b></li> <li>▪ Развитие координационных способностей</li> </ul>		
46	Совершенствование акробатических упражнений.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Строевые упражнения на месте и в движении. ОРУ в движении.</li> <li>▪ Девушки: совершенствование акробатических упражнений, упражнения на разновысоких брусьях.</li> <li>▪ <b>Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа на количество раз, (зачет).</b></li> <li>▪ <b>Юноши: сгибание разгибание рук в упоре лежа на количество раз, (зачет)</b></li> <li>▪ совершенствование упражнений на брусьях.</li> </ul>	2	2
47	Совершенствование строевых упражнений	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Строевые упражнения на месте и в движении.</li> <li>▪ ОРУ в парах.</li> <li>▪ Девушки: - поднимание туловища из положения, лежа.</li> <li>▪ Юноши: упражнения на брусьях изучить в целом.</li> <li>▪ Подвижные игры.</li> </ul>	2	2
48	Упражнения на брусьях изучить в целом совершенствование	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Строевые упражнения на месте и в движении.</li> <li>▪ ОРУ в парах.</li> <li>▪ Девушки: - поднимание туловища из положения, лежа, совершенствование.</li> <li>▪ Юноши: упражнения на брусьях изучить в целом совершенствование.</li> </ul>	2	2

		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Подвижные игры.</li> </ul>		
49	Акробатика	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Строевые упражнения на месте и в движении.</li> <li>▪ ОРУ в парах.</li> <li>▪ Девушки: - поднятие туловища из положения, лежа, Юноши: - стойка на голове.</li> <li>▪ Подвижные игры.</li> </ul>	2	2
50	Совершенствование строевых упражнений	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Строевые упражнения на месте и в движении.</li> <li>▪ ОРУ в парах.</li> <li>▪ Девушки: - поднятие туловища из положения, лежа, (зачет).</li> <li>▪ Юноши: упражнения на брусках в целом, (зачет).</li> <li>▪ Подвижные игры.</li> </ul>	2	2
51	Акробатика	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Упражнения со скакалкой зачет. (Девушки).</li> <li>▪ Поднятие туловища из положения, лежа на наклонной доске (зачет).</li> <li>▪ Итоговое занятие по разделу гимнастика.</li> <li>▪ Сдача задолженностей.</li> </ul>	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>	<p>Строевые упражнения.  ОРУ в парах.  Строевые упражнения на месте и в движении.  Подъем переворотом.  Совершенствование акробатических упражнений.  Акробатика: Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, «мост».  Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа на количество  Длинный кувырок через препятствие.  Брусья – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.</p>	16	

		<p>Подтягивание на перекладине.          Поднимание туловища из положения, лежа на наклонной доске.          Развитие силовых способностей.          Сгибание разгибание рук в упоре лежа от пола.          Упражнения со скакалкой.          Упражнения на тренажерах.          Подвижные игры.</p>		
	<b><u>Тема: 1.1. Легкая атлетика.</u></b>			
52	Изучение низкого старта.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Инструктаж по технике безопасности.</li> <li>▪ Бег, ходьба, ОРУ. СЛУ.</li> <li>▪ Совершенствование техники высокого и низкого старта (старт, стартовый разгон, бег по дистанции 70–80 м).</li> <li>▪ Эстафетный бег.</li> <li>▪ Развитие скоростно-силовых качеств.</li> </ul>	2	2
53	Изучение прыжка в длину с разбега	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Чередование ходьбы и бега, ОРУ в движении, СЛУ.</li> <li>▪ Ускорения с низкого старта 4×40м.</li> <li>▪ Эстафетный бег (техника передачи и приема эстафетной палочки).</li> <li>▪ Развитие скоростно-силовых качеств.</li> </ul>	2	2
54	Метание гранаты	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Чередование ходьбы и бега, ОРУ в движении, СЛУ.</li> <li>▪ <b>Бег 100м. на время.</b></li> <li>▪ Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.</li> <li>▪ Развитие выносливости.</li> <li>▪ Игра.</li> </ul>	2	2
55	Совершенствование техники бега в целом.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Чередование ходьбы и бега, ОРУ в движении, СЛУ.</li> </ul>	2	2

		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов.</li> <li>▪ Разбег, отталкивание, полет, приземление.</li> <li>▪ Челночный бег.</li> <li>▪ Развитие скоростной выносливости посредством эстафет.</li> <li>▪ Игра.</li> </ul>		
56	Изучение техники бега по повороту.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Чередование ходьбы и бега, ОРУ в движении, СЛЮ.</li> <li>▪ Метание гранаты 500-700 грамм с 5 бросковых шагов с отведением гранаты способом «вперед-вниз-назад».</li> <li>▪ Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</li> <li>▪ <b>Бег-400 метров юноши (зачет).</b></li> <li>▪ <b>Бег-200 метров девушки (зачет).</b></li> <li>▪ Развитие выносливости.</li> </ul>	2	2
57	Совершенствование техники бега в целом.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Чередование ходьбы и бега, ОРУ в движении, СЛЮ.</li> <li>▪ Прыжок в длину с разбега.</li> <li>▪ Метание гранаты 500-700 грамм (в целом).</li> <li>▪ Бег в равномерном темпе 15-20 мин. Игра.</li> </ul>	2	2
58	Изучение техники бега по повороту.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Чередование ходьбы и бега, ОРУ в движении, СЛЮ.</li> <li>▪ <b>Бег на средние дистанции 1000м. юноши зачет,</b></li> <li>▪ <b>500 метров девушки зачет.</b></li> <li>▪ Игры.</li> </ul>	2	2
59	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ходьба, бег, ОРУ.</li> <li>▪ Бег на длинные дистанции развитие выносливости.</li> </ul>	2	2

		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Игры.</li> </ul>		
60	Изучение техники бега на средние дистанции.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Чередование ходьбы и бега, ОРУ в движении, СЛУ.</li> <li>▪ Принять на оценку бег на время на 3000м-юноши, 2000м-девушки.</li> <li>▪ Прыжки, метания.</li> <li>▪ Игры.</li> </ul>	2	2
61	Изучение техники бега на средние дистанции	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Чередование ходьбы и бега, ОРУ в движении, СЛУ.</li> <li>▪ Прыжки, метания.</li> <li>▪ Игры.</li> </ul>		
62	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ходьба, бег, ОРУ, СЛУ.</li> <li>▪ Совершенствование прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.</li> </ul>		
63	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ходьба, бег, ОРУ, СЛУ.</li> <li>▪ <b>Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги (зачет).</b></li> </ul>	2	2
64	Метание гранаты	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Чередование ходьбы и бега, ОРУ в движении, СЛУ.</li> <li>▪ <b>Метание гранаты 500-700 грамм (зачет).</b></li> <li>▪ Ликвидация задолженностей. Игры.</li> </ul>	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>	<p>Техника высокого и низкого старта.  Старт, стартовый разгон, бег по дистанции 70–80 м  Эстафетный бег (техника передачи и приема эстафетной палочки).  Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов.  Разбег, отталкивание, полет, приземление.</p>	8	

		Метание гранаты 500-700 грамм с 5 бросковых шагов с отведение гранаты способом «вперед-вниз-назад». Бег на длинные дистанции развитие выносливости Техника бега на средние дистанции.		
--	--	---	--	--

## 7.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Реализация программы дисциплины требует наличия Спортивного зала и стадиона

### 7.1 Спортивный инвентарь:

Типовой комплект учебного оборудования рекомендуемый Минобразованием	Предлагаемый комплект учебного оборудования Наименование	Количество
Барьеры л/а тренировочные	Барьер легкоатлетический регулируемый	5
	Блочная подвеска для гимнастических колец	1
Бревно гимнастическое высокое	Бревно высокое 5 м	1
Бревно гимнастическое напольное	Бревно напольное 3 м	1
Брусья гимнастические, параллельные	Брусья гимнастические пристенные массовые	1
Ворота для мини-футбола	Ворота для мини футбола разборные (без сетки)	1
Канат для лазания, с механизмом крепления	Канат для лазания 5 метров	2
Козел гимнастический	Козел гимнастический переменной высоты	1
Кольца гимнастические, с механизмом крепления	Кольца гимнастические	1
Конь гимнастический	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	1
Маты гимнастические	Мат гимнастический для кувырков	6

	Мат гимнастический для прыжков	4
Мост гимнастический подкидной	Мостик гимнастический подкидной жесткий	1
Мячи баскетбольные	Мяч баскетбольный	10
Мячи волейбольные	Мяч волейбольный	10
Мячи футбольные	Мяч футбольный	10
Компрессор для накачивания мячей	Насос для мячей универсальный	1
Обруч гимнастический	Обручи гимнастические металлические	10
Палка гимнастическая	Палочка гимнастическая	15
Перекладина гимнастическая	Перекладина гимнастическая универсальная	1
	Подвеска для канатов и шестов	1
Рулетка измерительная (Юм; 50м)	Рулетка 5 м.	1
	Свисток	1
	Секундомер	2
Сетка волейбольная	Сетка волейбольная	1
Скакалка гимнастическая	Скакалка	15
Скамейка гимнастическая жесткая	Скамья гимнастическая 2,5 м	5
Стенка гимнастическая	Стенка гимнастическая 2400x800	8
Стойки волейбольные универсальные	Стойки волейбольные универсальные (стакан)	1

## 7.2. Информационное обеспечение обучения

### Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

#### Основные источники:

1. Шалупин В.И. Система формирования методических навыков на занятиях по физической культуре для студентов всех специальностей всех форм обучения. - М: МГТУ ГА, 2014
2. Шалупин В.И. Антипас В.В. Комплексы утренней гигиенической гимнастики. -М: МГТУ ГА, 2014



3. Физическая культура: Пособие по организации занятий физической культуре для студентов специальной медицинской группы. -М: МГТУ ГА, 2016

**Дополнительные источники:**

1. Журбина А.Д. и др. Адаптивная физкультура студентов с ограниченными возможностями. -М: МГТУ ГА, 2016

2. Физическая культура: Пособие по организации занятий физической культуре для студентов специальной медицинской группы. -М: МГТУ ГА, 2016

**Для преподавателей:**

Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. От 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"

Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

### **Интернет-ресурсы**

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.gour32441.narod.ru](http://www.gour32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

## **8. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

В результате освоения физической культуры курсант должен: **знать/понимать**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- 

**уметь**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- 

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

### Оценка результатов учебной дисциплины физическая культура (1 курс).

Виды упражнений	оценка	девушки	юноши
Бег 30 м. (сек)	5	5.1	4.7
	4	5.3	4.9
	3	5.5	5.2
Бег 1000 м. (сек)	5	16.5	14.5
	4	17.0	14.9
	3	17.8	15.5
Кросс 800 метров (мин, сек)	5		2.37
	4		2.47
	3		3.00
Бег 2000м. (дев), 3000м. (юн)	5	10.10	15.0
	4	11.40	16.0
	3	12.40	17.0
Прыжок в длину с разбега	5	3.75	4.40
	4	3.40	4.00
	3	3.00	3.40
Метание гранаты 500гр. (д), 700 гр.(ю)	5	18	32
	4	13	26
	3	11	22
Поднимание туловища из положения лежа (д)	5	18	

	4	13	
	3	11	
Подтягивание на перекладине кол раз (юн)	5	22	11
Подтягивание в висе лежа (дев)	4	17	9
	3	15	8

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	<b>Скоростные</b>	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2.	<b>Координационные</b>	Челночный бег 3X10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3.	<b>Скоростно-силовые</b>	Прыжок в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4.	<b>Выносливость</b>	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5.	<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6.	<b>Силовые</b>	Подтягивание на высокой перекладине из	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
			17	5	9-10	12	6	13-15	18

		виса, кол-во раз (юноши). На низкой перекладине из виса лежа (девушки)							

Физические способности	Физические упражнения	Девушки	Юноши
Скоростные	Бег 30м. (с)	5,1-5,3-5,5	4,7-4,9-5,2
	Бег 100м. (с)	16,5-17,0-17,8	14,5-14,9-15,5
Силовые	Подтягивание из виса (кол-во раз)	-	11-9-8
	Подтягивание в висе лежа (кол-во раз)	22-17-13	-
К выносливости	Прыжок в длину с места (см)	1,80-1,90-2,00	1,95-2,05-2,15
	Кроссовый бег на 3км. (мин.с)	-	15,00-16,00-17,00
	Кроссовый бег на 2км. (мин.с)	10,10-11,40-12,40	-

Заместитель директора колледжа по УР



Н.Н.Карнаушенко

Программа обсуждена и одобрена методическим

совещанием цикловой комиссии Физическая культура

Протокол № 10 от « 23 » июня 2022г.

Председатель цикловой комиссии Физическая культура

Кирсановского АТК – филиала МГТУ ГА Родина В.Н./