

Приложение к программе
Техническая эксплуатация летательных
аппаратов и двигателей

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

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Кирсановского АТК – филиала МГТУ ГА

 /А.Е. Пунт/

« 29 » 06 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
(ОГСЭ.04) «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

2022 год

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 25.02.01 Техническая эксплуатация летательных аппаратов и двигателей, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 апреля 2014 г. № 389. Зарегистрировано в Минюсте РФ от 27 июня 2014 г. Регистрационный №32898.

Организация-разработчик: Кирсановский авиационный технический колледж – филиал Московского государственного технического университета гражданской авиации.

Разработчики:

Родина В.Н. - руководитель группы физвоспитания

Речнов Ю.П.- преподаватель

Кутыркин А.В. – преподаватель

Надежкин Ю.В. - преподаватель

Редактор: заведующий отделением специальности 25.02.01 А.В. Малинин

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГСПО по специальности СПО 25.02.01 Техническая эксплуатация летательных аппаратов и двигателей, базовой подготовки. Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовки работников в области транспорта.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная программа дисциплины ОГСЭ.04. «Физическая культура» принадлежит к циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Техник должен обладать общими компетенциями, соответствующими видам деятельности:

ОК.2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК.3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК.6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 380 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 190 часов;
самостоятельной работы обучающегося 190 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	380
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	190
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	182
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	190
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Расчет часов на учебную группу по курсам и семестрам по специальности 25.02.01

Наименование разделов программы	2 курс		3 курс		4 курс		Всего:
	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	7 сем.	8 сем.	
Теоретические занятия:	8						8
Практические занятия:							
Легкая атлетика	12	10	16	14	12	10	74
Гимнастика	10		14			12	36
Лыжная подготовка		15		13		6	34
Спортивные:		16		12	10		38
- Баскетбол		8		6	4		
- Волейбол		8		6	6		
Итого:	30	41	30	39	22	28	190
Самостоятельные занятия							190

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».

№ п/п	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Кол-во часов	Уровень усвоения
2 курс		71+71*	
Раздел 1	Легкая атлетика	14	
Тема 1.1 Легкая атлетика.	<i>Занятие 1.</i> Введение. Зачетные требования, контрольные нормативы и упражнения. Спортивные достижения и традиции в колледже. Массовые, оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия, проводимые в колледже. Предварительная проверка курсантов в беге на средние дистанции. Изучение инструкции по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике.	2	2
	<i>Занятие 2.</i> Основы спортивного самосовершенствования. Значение занятий легкой атлетикой для организма человека. При занятиях легкой атлетикой. Чередование ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения. Специальные легкоатлетические упражнения. Бег отрезков с низкого старта.	2	2
	<i>Занятие 3.</i> Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Специальные легкоатлетические упражнения. Изучение низкого старта. Бег отрезков 4×100м. Изучение техники метания гранаты. Прыжки в длину с места.	2	2
	<i>Занятие 4.</i> Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.	2	1
	<i>Занятие 5.</i> Чередование ходьбы и бега. ОРУ. СЛУ. Бег 400 м на время. Изучить прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра. Развитие скоростной выносливости. Бег 100м. зачет	2	2
	<i>Занятие 6.</i> Ходьба, бег. ОРУ. СЛУ. Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» и метания гранаты. Бег 400 м на время. (Зачет).	2	2
	<i>Занятие 7.</i> Итоговое занятие по разделу легкая атлетика. Сдача задолженностей. Бег 1000 м на время. (Зачёт).	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Прыжок в длину с мета. Техника метания гранаты. Бег 4х100м. Развитие скоростной выносливости. Бег 1000м в среднем темпе.	12*	

Раздел 2 Гимнастика		16	
Тема 2.1 Гимнастика.	<i>Занятие 1.</i> Роль физической культуры в подготовке специалиста. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Изучении инструкции по охране труда при проведении занятий по гимнастике.	2	1
	<i>Занятие 2.</i> Строевые и порядковые упражнения. Предварительные исполнительные команды. Повороты на месте и в движении. Перестроения на месте и в движении. Перекладина: вис, подтягивание из вися. Брусья: упор, размахивания в упоре, передвижение по жердям в упоре, соскок махом назад.	2	2
	<i>Занятие 3.</i> Строевые упражнения на месте и в движении. Ходьба, перестроения в движении (дробление, размыкание). ОРУ в движении. Перекладина: висы, подтягивания на перекладине, подъем переворотом в упор. Брусья: упор, размахивания в упоре, махом вперед в упор, согнувшись, -сед ноги врозь. Перемах двумя внутрь, махом назад соскок. Подтягивание на перекладине – зачет.	2	2
	<i>Занятие 4.</i> Роль физической культуры в подготовке специалиста. Тема: 1.2. Гигиенические основы физического воспитания. Биодинамические характеристики физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности.	2	1
	<i>Занятие 5.</i> Строевые упражнения на месте и в движении. Ходьба различными способами, бег различными способами. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Сгибание разгибание рук в упоре лежа – зачет.	2	2
	<i>Занятие 6.</i> Строевые упражнения. Ходьба, бег. ОРУ со скамейкой Перекладина: вис, подтягивание из вися. Брусья: упор, размахивания в упоре, передвижение по жердям в упоре, соскок махом назад. Подъем переворотом на перекладине (кол –во раз)	2	2
	<i>Занятие 7.</i> Роль физической культуры в подготовке специалиста. Гигиенические основы физического воспитания. Биодинамические характеристики физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности.	2	1
	<i>Занятие 8.</i> Строевые упражнения на месте и в движении. Ходьба различными способами, бег различными способами. ОРУ в движении. Подъем переворотом на перекладине в упор – зачет. Упражнения на тренажерах на все группы мышц.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Подтягивание на перекладине с положения вися. Подъем переворотом в упор. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	12*	

	Прыжки через скакалку.		
Раздел 3 Лыжная подготовка		16	
Тема 3.1 Лыжная подготовка.	<i>Занятие 1.</i> Основы спортивного и физического самосовершенствования. Значение занятий лыжной подготовкой для здоровья человека. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом по учебному кругу.	2	2
	<i>Занятие 2.</i> Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом по учебному кругу.	2	2
	<i>Занятие 3.</i> Строевые приемы с лыжами. Совершенствование скользящего шага. Попеременный двушажный ход (работа рук). Прохождение учебного круга.	2	2
	<i>Занятие 4.</i> Изучение попеременного хода (в целом). Подъем в гору скользящим шагом. Спуск с горы в высокой и низкой стойке. Передвижение попеременным двушажным ходом по слабопересеченной местности. Прохождении дистанции изученными ходами на оценку.	2	2
	<i>Занятие 5.</i> Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Специальные подготовительные упражнения. Совершенствование попеременно-двушажного хода, упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прохождении дистанции изученными ходами на оценку.	2	2
	<i>Занятие 6.</i> Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Изучение одновременно-одношажного хода. Совершенствование спусков с горы в высокой и низкой стойке. Прохождение дистанции 3 км. Прохождении дистанции изученными ходами на оценку.	2	2
	<i>Занятие 7.</i> Строевые приемы на лыжах. Совершенствование одновременно-одношажного хода, оценить технику попеременно-двушажного хода. Прохождение дистанции 5 км –зачет	2	2
	<i>Занятие 8. Итоговое занятие. Лыжная подготовка.</i>	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Прохождение дистанции 3км в среднем темпе. Прохождение дистанции изученными ходами.	18*	

Раздел 4 Спортивная игры		16	
Тема 4.1 Баскетбол.	<i>Занятие 1.</i> Основы спортивного и физического самосовершенствования. Значение занятий спортивными играми для здоровья человека. Изучение инструкции по охране труда при проведении занятий по спортивным играм. Знакомство с историей игры. Цель игры. Стойка баскетболиста, передвижения в стойке баскетболиста. Передача и ловля мяча, передача от груди двумя руками. Правила игры. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	2	2
	<i>Занятие 2.</i> Беговая разминка баскетболиста без мяча. Совершенствование передачи и ловли мяча в движении. Изучение техники прохода 2 шага - бросок в кольцо. Двусторонняя игра.	2	2
	<i>Занятие 3.</i> Общая разминка баскетболиста. Специальная разминка баскетболиста. Разучить остановку прыжком после ведения. Совершенствовать проход 2 шага, бросок в кольцо. Двусторонняя игра.	2	2
	<i>Занятие 4.</i> Беговая разминка баскетболиста без мяча и с мячом. Совершенствование изученных элементов баскетбола. Броски мяча в кольцо с штрафной линии – Зачет.	2	2
Тема 4.2 Волейбол	<i>Занятие 1.</i> Содержание и этапы развития игры. Стойки волейболиста, перемещения. Изучение верхней передачи. (Работа ног, рук). Верхняя прямая подача. Учебная игра.	2	2
	<i>Занятие 2.</i> Беговая разминка волейболиста. Совершенствование верхней передачи. (Работа ног, рук). Верхняя прямая подача. Учебная игра.	2	2
	<i>Занятие 3.</i> Беговая разминка волейболиста. Изучение нижней передачи. Совершенствование верхней передачи и верхней прямой подачи. Зачет: верхняя передача.	2	2
	<i>Занятие 4.</i> Беговая разминка волейболиста. Изучение прямого нападающего удара. Совершенствование верхней и нижней передач. Учебная игра. Оценить действия в игре.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Броски мяча в кольцо со штрафной линии. Ведение мяча правой левой рукой. Передача мяча от груди двумя руками. Стойка баскетболиста. Стойка волейболиста, перемещение. Верхняя передача. Подача мяча.	14*	

Раздел 5 Легкая атлетика		10	
Тема 5.1 Легкая атлетика	<i>Занятие 1.</i> Основы спортивного и физического самосовершенствования. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции. Бег отрезков 5x30 м. Подбор разбега в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра.	2	2
	<i>Занятие 2.</i> Чередование ходьбы и бега. Развитие скоростной выносливости в беге на средние дистанции. Совершенствование техники метания гранаты и прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег 100м. (Зачет).	2	2
	<i>Занятие 3.</i> Чередование ходьбы и бега. ОРУ, СЛУ. Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие скоростной выносливости в беге на средние дистанции. Игра. Бег 400м. (Зачет).	2	2
	<i>Занятие 4.</i> Чередование ходьбы и бега. ОРУ, СЛУ. Метание гранаты на результат. Развитие скоростной выносливости в беге на средние дистанции. Игра. Бег 1000м. (Зачет).	2	2
	<i>Занятие 5.</i> Ходьба, бег, ОРУ, СЛУ, Игра. Бег 3000м. (Зачет).	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Развитие скоростной выносливости (бег 4км в среднем темпе). Имитация техники метания гранаты с 5 шагов. Подводящие упражнения к прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги».	16*	
3 курс		69+69*	
Раздел 1. Легкая атлетика		16	
Тема 1.1 Легкая атлетика	<i>Занятие 1.</i> Основы спортивного и физического самосовершенствования. Изучение инструкции по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, специальные легкоатлетические упражнения. Низкий старт. Пробегание отрезков с низкого старта. Прыжки в длину с разбега.	2	2
	<i>Занятие 2.</i> Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, специальные легкоатлетические упражнения. Низкий старт. Пробегание отрезков с низкого старта. Прыжки в длину с разбега.	2	2
	<i>Занятие 3.</i> Ходьба, бег, ОРУ. Специальные легкоатлетические упражнения. Совершенствование техники метания гранаты. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Зачет 100 метров.	2	2
	<i>Занятие 4.</i> Чередование ходьбы и бега. ОРУ СЛУ. Совершенствование низкого старта. Бег 3x200 м с низкого старта. Метание гранаты с места. Прыжки в длину.	2	2

	<i>Занятие 5.</i> Ходьба, бег, ОРУ. Специальные легкоатлетические упражнения. Совершенствование техники метания гранаты. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Зачет: бег 400 м.	2	2
	<i>Занятие 6.</i> Развитие скоростной выносливости в беге на средние дистанции. Совершенствование метания гранаты с разбега. Зачет: прыжок в длину с разбега.	2	2
	<i>Занятие 7.</i> Ходьба, бег, ОРУ. Специальные легкоатлетические упражнения. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Бег 1500 метров -Зачет	2	2
	<i>Занятие 8.</i> Чередование ходьбы и бега. Специальные легкоатлетические упражнения. Кроссовая подготовка. Итоговое занятие.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Прыжок в длину с места. Техника метания гранаты. Бег 4x100м. Развитие скоростной выносливости. Бег 1000м в среднем темпе.	14*	
Раздел 2 Гимнастика		14	
Тема 2.1 Гимнастика	<i>Занятие 1.</i> Основы спортивного и физического самосовершенствования. Изучении инструкции по охране труда при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения и перестроения. ОРУ. Брусья: Упор, размахивания в упоре, мах вперед - согнуть руки - мах назад - выпрямить. Махом вперед в сед, ноги врозь. Стойка на плечах силой. Перекат вперед, кувырком вперед, сед ноги врозь. Перемах ног внутрь, мах назад, махом вперед соскок. Перекладина: висы, подтягивание.	2	2
	<i>Занятие 2.</i> Совершенствования строевых приемов ОРУ. Брусья: совершенствование упражнения (по частям). Перекладина: висы, подтягивание, подъем переворотом в упор	2	2
	<i>Занятие 3.</i> Ходьба, бег различными способами ОРУ. Совершенствование упражнения на брусьях (в целом). Подтягивание на перекладине на количество раз -Зачёт.	2	2
	<i>Занятие 4.</i> Беговая разминка, ОРУ. Совершенствование упражнений на брусьях в целом. Совершенствование упражнений подъема переворотом в упор на перекладине. Упражнения на тренажёрах на все группы мышц.	2	2
	<i>Занятие 5.</i> Строевые упражнения на месте, в движении. ОРУ. Упражнение на брусьях (выполнять в целом). Подъем переворотом на перекладине на количество раз – зачет	2	2

	<i>Занятие 6.</i> Беговая разминка, ОРУ. Совершенствование упражнений на брусках в целом. Совершенствование упражнений на брусках. Сгибание разгибание рук в упоре лежа – зачет. Упражнения на тренажёрах на все группы мышц.	2	2
	<i>Занятие 7.</i> Беговая разминка, ОРУ. Совершенствование упражнений на брусках в целом. Совершенствование упражнений подъёма переворотом в упор на перекладине. Упражнения на тренажёрах на все группы мышц. Поднимание туловища на наклонной скамье – зачет.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Подтягивание на перекладине с положения виса. Подъем переворотом в упор. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Прыжки через скакалку.	14*	
Раздел 3 Лыжная подготовка		14	
Тема 3.1 Лыжная подготовка	<i>Занятие 1.</i> Основы спортивного и физического самосовершенствования. Лыжная подготовка. Значение занятий лыжной подготовкой для здоровья человека. Изучении инструкции по охране труда при проведении занятий по лыжной подготовке. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Передвижение с лыжами. Движения на лыжах по учебной лыжне ступающим шагом без палок. Скользящим шагом.	2	2
	<i>Занятие 2.</i> Строевые приемы с лыжами. Совершенствование скользящего шага. Работа рук. Прохождение учебного круга.	2	2
	<i>Занятие 3.</i> Изучение попеременного двушажного хода. Подъем в гору скользящим шагом. Спуск в высокой и низкой стойке. Передвижение по слабопересеченной местности. Прохождении дистанции изученными ходами на оценку.	2	2
	<i>Занятие 4.</i> Совершенствовать технику ходов. Развитие скоростной выносливости. Прохождение, отрезка с максимальной скоростью 5 x 400 м используя изученные ходы. Прохождении дистанции изученными ходами на оценку.	2	2
	<i>Занятие 5.</i> Совершенствование техники попеременного двушажного хода без палок и с палками. Прохождение дистанции 5 км, используя попеременно ход. Прохождении дистанции изученными ходами на оценку.	2	2
	<i>Занятие 6.</i> Техника одновременного двушажного хода. Работа рук. Постановка и вынос лыжных палок. Прохождение дистанции 5 км, используя эти ходы. Прохождении дистанции изученными ходами на оценку.	2	2

	<i>Занятие 7.</i> Совершенствование техники одновременного двушажного о хода. Повторить технику преодоление подъемов скользящим шагом. Ускориться 4 x 400 метров. Зачет: одновременный двушажный ход. Прохождение дистанции 5 км- Зачет.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Прохождение дистанции 3км в среднем темпе. Прохождение дистанции изученными ходами.	12*	
Раздел 4. Спортивные игры		16	
Тема 4.1 Баскетбол.	<i>Занятие 1.</i> Основы спортивного и физического самосовершенствования. Техника безопасности б\б. Стойка баскетболиста, передвижение приставными шагами правым и левым боком в стойке баскетболиста, прыжки с ноги на ногу, подскоки на правой и левой ноге. Передача и ловля мяча. Передачи с перемещением в парах.	2	2
	<i>Занятие 2.</i> Совершенствование передач и ловли мяча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение, 2 шага, бросок в кольцо. Двухсторонняя игра.	2	2
	<i>Занятие 3.</i> Совершенствование передач и ловли мяча. Ведение без зрительного контроля. Быстрый прорыв. Правила игры. Двухсторонняя игра. Броски мяча в кольцо с штрафной линии – Зачет.	2	2
	<i>Занятие 4.</i> Упражнения баскетболиста без мяча. Остановка прыжком без мяча по сигналу. Совершенствование прохода бросок по кольцу. Правила игры. Двухсторонняя игра. Коллективное судейство с комментарием ошибок.	2	2
Тема 4.2 Волейбол.	<i>Занятие 1.</i> Стойка волейболиста. Перемещение в стойке волейболиста. Совершенствование верхней передачи мяча. Правила игры. Двухсторонняя игра. Специальные упражнения волейболиста без мяча. Совершенствование приема мяча снизу 2-мя руками. Верхняя прямая подача мяча. Двусторонняя игра.	2	2
	<i>Занятие 2.</i> Беговая разминка. Совершенствование приема мяча. Техника игры в нападении. Прямой нападающий удар. Двусторонняя игра. Зачет: верхняя передача мяча.	2	2
	<i>Занятие 3.</i> Беговая разминка. Совершенствование техники подачи мяча. Техника игры в защите. Двусторонняя игра. Зачет: -Передача мяча снизу и сверху в парах через сетку.	2	2
	<i>Занятие 4.</i> Совершенствование верхней подачи. Специальные упражнения волейболиста без мяча. Совершенствование техники подачи мяча.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Броски мяча в кольцо со штрафной линии.	18*	

	Ведение мяча правой левой рукой. Передача мяча от груди двумя руками. Стойка баскетболиста. Стойка волейболиста, перемещение. Верхняя передача. Подача мяча.		
Раздел 5.	Легкая атлетика	8	
Тема 5.1 Легкая атлетика.	<i>Занятие 1.</i> Основы спортивного и физического самосовершенствования. Чередование ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения. Специальные легкоатлетические упражнения. Бег 800 м в среднем темпе. Совершенствование техники метания гранаты.	2	2
	<i>Занятие 2.</i> Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Специальные легкоатлетические упражнения. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Игра. 100 метров – Зачет.	2	2
	<i>Занятие 3.</i> Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Специальные легкоатлетические упражнения. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Бег 400 м.-Зачет. Игра.	2	2
	<i>Занятие 4.</i> Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Специальные легкоатлетические упражнения. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание гранаты. Кроссовая подготовка. Зачет: бег 3000 м. Игра.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Прыжок в длину с мета. Техника метания гранаты. Бег 4x100м. Развитие скоростной выносливости. Бег 1000м в среднем темпе.	10*	
4 курс		50+50*	
Раздел 1	Легкая атлетика	10	
Тема 1.1 Легкая атлетика	<i>Занятие 1.</i> Основы спортивного и физического самосовершенствования. Изучении инструкции по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Чередование ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения. Специальные легкоатлетические упражнения. Техника низкого старта. Ускорение с низкого старта. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	2
	<i>Занятие 2.</i> Чередование ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения. Специальные легкоатлетические упражнения. Бег 100метров - зачет. Совершенствование техники	2	2

	прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	<i>Занятие 3.</i> Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, специальные легкоатлетические упражнения. Зачет: бег 400 м.	2	2
	<i>Занятие 4.</i> Бег ОРУ. СЛЮ. Зачет: бег 1500 м.	2	2
	<i>Занятие 5.</i> Итоговое занятие по теме: Легкая атлетика. Зачет: бег 3000 м. Сдача задолженностей. Игра	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Прыжок в длину с мета. Техника метания гранаты. Бег 4x100м. Развитие скоростной выносливости. Бег 1000м в среднем темпе.	10*	
Раздел 2.	Гимнастика	16	
Тема 2.1 Гимнастика.	<i>Занятие 1.</i> Основы спортивного и физического самосовершенствования. Техника безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения на месте и в движении. Ходьба бег различными способами. ОРУ. Перекладина: подтягивание, подъем переворотом в упор. Брусья: разноименный хват за ближнюю жердь. Перемах правой, на ближнюю жердь, левой на дальнюю в упор, лежа на двух жердях. Перемах внутрь в упор согнувшись. Подъем разгибом в сед ноги врозь на 180°. Упражнения на тренажерах.	2	2
	<i>Занятие 2.</i> Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Брусья: держать «угол» -размахивая и соскок махом вперед. Перекладина: выход силой, подъем переворотом в упор. Упражнения на тренажерах на все группы мышц. Подтягивание на перекладине - зачет.	2	2
	<i>Занятие 3.</i> Ходьба, бег различными способами. ОРУ. Совершенствование упражнений на брусьях. Прыжок через коня «согнув ноги». Сгибание разгибание рук в упоре лежа-зачет.	2	2
	<i>Занятие 4.</i> Ходьба, бег, ОРУ. Подъем переворотом, выход силой в упор на перекладине. Поднимание туловища из положения лежа на наклонной доске-зачет	2	2
	<i>Занятие 5.</i> Ходьба, бег, ОРУ. ОРУ. Совершенствование упражнений на брусьях. Подъем переворотом- зачет.	2	2

	<i>Занятие 6.</i> Ходьба, бег, ОРУ. ОРУ. Круговая тренировка. Совершенствование упражнений на гимнастических снарядах.	2	2
	<i>Занятие 7.</i> Ходьба, бег, ОРУ. Строевые упражнения Совершенствование упражнений на параллельных брусьях-стойка на плечах из седа, ноги врозь. Развитие силы, координационных способностей.	2	2
	<i>Занятие 8.</i> Ходьба, бег, ОРУ. ОРУ. Совершенствование упражнений на гимнастических снарядах. Сдача задолженностей.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Подтягивание на перекладине с положения виса. Подъем переворотом в упор. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Прыжки через скакалку.	12*	
Раздел 3.	Лыжная подготовка	6	
Тема 3.1 Лыжная подготовка.	<i>Занятие 1.</i> Основы спортивного и физического самосовершенствования. Значение занятий лыжной подготовкой для здоровья человека. Изучение инструкции по охране труда при проведении занятий по лыжной подготовке. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Передвижение с лыжами. Движения на лыжах по учебной лыжне ступающим шагом без палок. Скользящим шагом. Совершенствование техники попеременного двушажного хода без палок и с палками. Прохождение дистанции 5 км, используя попеременно 2-х шаговый ход.	2	2
	<i>Занятие 2.</i> Техника одновременного. Работа рук. Постановка и вынос лыжных палок. Прохождение дистанции 5 км, используя эти ходы.	2	2
	<i>Занятие 3.</i> Совершенствование техники одновременного двушажного хода. Повторить технику преодоление подъемов скользящим шагом. Ускориться 4 x 400 метров. Зачет: одновременный двушажный ход. Зачет-5 км.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Прохождение дистанции 3км в среднем темпе. Прохождение дистанции изученными ходами.	6*	

Раздел 4.	Спортивные игры	8	
Тема 4.1 Баскетбол.	<i>Занятие 1.</i> Основы спортивного и физического самосовершенствования. Техника безопасности б/б. Стойка баскетболиста, передвижение приставными шагами правым и левым боком в стойке баскетболиста, прыжки с ноги на ногу, подскоки на правой и левой ноге. Передача и ловля мяча. Передачи с перемещением в парах.	2	2
	<i>Занятие 2.</i> Совершенствование передач и ловли мяча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение, 2 шага, бросок в кольцо. Двухсторонняя игра.	2	2
Тема 4.2 Волейбол.	<i>Занятие 1.</i> Стойка волейболиста. Перемещение в стойке волейболиста. Совершенствование верхней передачи мяча. Правила игры. Двухсторонняя игра. Специальные упражнения волейболиста без мяча. Совершенствование приема мяча снизу 2-мя руками. Верхняя прямая подача мяча. Двусторонняя игра.	2	2
	<i>Занятие 2.</i> Беговая разминка. Совершенствование приема мяча. Техника игры в нападении. Прямой нападающий удар. Двусторонняя игра. Зачет: верхняя передача мяча.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Броски мяча в кольцо со штрафной линии. Ведение мяча правой левой рукой. Передача мяча от груди двумя руками. Стойка баскетболиста. Стойка волейболиста, перемещение. Верхняя передача. Подача мяча.	14*	
Раздел 5.	Легкая атлетика	10	
Тема 5.1 Легкая атлетика.	<i>Занятие 1.</i> Чередование ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения. Изучение инструкции по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Специальные легкоатлетические упражнения. Бег 100 м - зачет. Совершенствование техники метания гранаты.	2	2
	<i>Занятие 2.</i> Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Специальные легкоатлетические упражнения. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Бег 400 м зачет. Игра.	2	2
	<i>Занятие 3.</i> Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Специальные легкоатлетические упражнения. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Игра.	2	2

	Занятие 4. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Специальные легкоатлетические упражнения. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание гранаты. Кроссовая подготовка. Зачет: бег 1500 м. Игра.	2	2
	Занятие 5. Итоговое занятие по теме: Легкая атлетика. Зачет: бег 3000 м. Сдача задолженностей. Игра	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Прыжок в длину с мета. Техника метания гранаты. Бег 4x100м. Развитие скоростной выносливости. Бег 1000м в среднем темпе.	8*	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия

Спортивного зала и стадиона

Спортивный инвентарь:

Типовой комплект учебного оборудования рекомендуемый Минобразования	Предлагаемый комплект учебного оборудования Наименование	Кол-во
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

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной

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

Дополнительные источники:

1. Журбина А.Д. и др. Адаптивная физкультура студентов с ограниченными возможностями. -М: МГТУ ГА, 2010

Интернет ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>
4. www.fizkult-ura.com
5. www.twirpx.com
6. volleybolist.ru/literature/books

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Кирсановский авиационный технический колледж – филиал МГТУ ГА, реализующий подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений - демонстрируемых обучающих знаний, умений и навыков. Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, решения задач, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий по вариантам.

Обучение по учебной дисциплине завершается дифференцированным зачетом в восьмом семестре, который проводит ведущий преподаватель. На зачете могут присутствовать представители общественных организаций обучающегося.


Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине разработаны образовательным учреждением и доводятся до сведения обучающихся.

Для экзамена и текущего контроля образовательным учреждением создаются фонды оценочных средств (ФОС).

ФОС включает в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки (таблица).


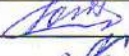
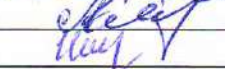

Раздел (тема) учебной дисциплины	Результаты (усвоенные знания, усвоенные умения)	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля
	Умения:		
Раздел 2 Тема 2.1 ОК2, ОК3, ОК6	выполнения индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	выполнение комплексов упражнений атлетической гимнастики, индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры	индивидуальная и самостоятельная работа
Раздел 1(5), 2, 3,4 ОК2, ОК3, ОК6	выполнения простейших приемов самомассажа и релаксации	определять утомляемости организма и применение приемов релаксации и самомассажа	самостоятельная работа
Раздел 1 (5), 3 ОК2, ОК6	преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	анализирование различных ситуаций, возникающих на разнообразных уровнях подготовки	самостоятельная работа

Раздел 1(5), 4 ОК2, ОК3, ОК6	выполнения приемов защиты и самообороны, страховки и самостраховки	оценивание действий членов команды в выполнении приемов защиты и самостраховки	индивидуальная работа
Раздел 1(5), 4 ОК3, ОК6	осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой	моделировать ситуации в коллективных формах занятий	индивидуальная работа
	Знания:		
Раздел 1(5) ОК2, ОК3	влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	разрабатывать проекты связанных с оздоровительной системой физического воспитания	самостоятельная работа
Раздел 1(5), 2,3 ОК2, ОК3	способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	характеризовать результаты физической подготовленности	индивидуальная работа
Раздел 1(5), 2,3 ОК2, ОК3	правил и способов планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности	разрабатывать индивидуальные занятия физических упражнений различной направленности	индивидуальная работа

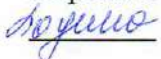
Заместитель директора Кирсановского АТК- филиала МГТУ ГА по учебно-методической работе  /Н.Н. Карнаущенко/

Заведующий отделением специальности 25.02.01 Кирсановского АТК-филиала МГТУ ГА  /А.В. Малинин/

Преподаватели Кирсановского АТК- филиала МГТУ ГА

<u></u>	/В.Н.Родина/
<u></u>	/Ю.П.Речнов/
<u></u>	/А.В.Кутыркин/
<u></u>	/Ю.В.Надежкин/

Программа обсуждена и одобрена методическим совещанием группы физвоспитания
Протокол № 10 от « 13 » июня 2022 г.
Руководитель группы физвоспитания
Кирсановского АТК – филиала МГТУ ГА

 /В.Н.Родина/