Приложение к программе
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
«_28_» _июня_ 2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД. 06 Физическая культура

2023 г

Программа учебной дисциплины составлена на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, одобренной Педагогическим советом ФГБОУ ДПО ИРПО (протокол №13 от 29.09.2022г) и утвержденной Советом по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования (протокол № 14 от «30» ноября 2022 г., Москва ИРПО 2022).

Программа учебной дисциплины рекомендована для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Программа учебной дисциплины разработана по специальности:

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....5
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА....5
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ....7
3.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО....7
3.2. Цели освоения учебной дисциплины «Физическая культура»....7
3.3 Объем дисциплины и виды учебной работы....8
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС СПО И НА ОСНОВЕ ФГОС СОО....9
5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ....14
5.1 Характеристика основных видов деятельности студентов на уровне учебных действий....14
5.2 Тематический план дисциплины....19
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»...25
6.1. Требования к программе....25
6.2. Информационное обеспечение реализации программы....26
7. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ....27
1. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины .... **Ошибка! Закладка не определена.**

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», и 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, утверждённой Советом по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования (протокол №14 от 30.11.2022г., Москва ИРПО 2022).

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 может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования; программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ).

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 личностно 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. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС по специальности: 25.02.03 Техническая эксплуатация электрифицированных и пилотажно-навигационных комплексов.

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).

3.2. Цели освоения учебной дисциплины «Физическая культура»

Главной целью изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой. При этом происходит формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Основными задачами являются:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

3.3 Объем дисциплины и виды учебной работы

Наименование разделов и тем	1 семестр	2 семестр	Итого:
Практические занятия	34	38	**72**
Легкая атлетика	18	14	**32**
Лыжная подготовка		14	**14**
Гимнастика		10	**10**
Спортивные игры:	16		**16**
Баскетбол	8		**8**
Волейбол	8		**8**
Итого:	**34**	**38**	**72**

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС СПО И НА ОСНОВЕ ФГОС СОО

Код и наименование формируемых компетенций	**Планируемые результаты освоения дисциплины**	
	Общие[1]	**Дисциплинарные**[2]
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	**В части трудового воспитания:** - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности**,** **Овладение универсальными учебными познавательными действиями:** **а) базовые логические действия**: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья,

[1] Указываются личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022) в отглагольной форме, формируемые общеобразовательной дисциплиной

[2] Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022)

	всесторонне**;** - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем **б) базовые исследовательские действия:** - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и	умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

	практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; **Овладение универсальными коммуникативными действиями:** б) **совместная деятельность**: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и

	Овладение универсальными регулятивными действиями: г**) принятие себя и других людей:** - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; **В части физического воспитания:** - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; **Овладение универсальными регулятивными действиями:** **а) самоорганизация:** -- самостоятельно составлять план решения	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной

	проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Характеристика основных видов деятельности студентов на уровне учебных действий

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

3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	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
Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	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

Учебно-методические занятия	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
Учебно-тренировочные занятия	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	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

2. Лыжная подготовка	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. 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. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях
Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
3. Гимнастика	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. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики

4. Спортивные игры	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
Виды спорта по выбору	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
2. Атлетическая гимнастика, работа на трена-жерах	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
Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности курсантов (на уровне учебных действий)
Внеаудиторная самостоятельная работа	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

5.2 **Тематический план дисциплины**

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала, практические работы**	**Объем часов**	**Формируемые общие компетенции**
Раздел 1. Легкая атлетика		18	
Тема 1. 1 Совершенствование низкого старта. Изучение техника финального усилия в метании	Правила техники безопасности, при занятиях легкой атлетикой. Значение занятий легкой атлетикой для организма человека. Ходьба бег. Общеразвивающие упражнения. Специальные легкоатлетические упражнения. Изучение низкого старта. Изучение техники метания гранаты. Прыжки в длину с места. Игра	2	ОК 01. ОК 04. ОК 08
Тема 1.2 Изучение прыжка в длину с разбега. Развитие общей выносливости	Чередование ходьбы и бега. Изучить прыжок в длину с разбега способом “согнув ноги”. Специальные легкоатлетические упражнения. Два – три ускорения по 60 – 80 метров	2	
Тема 1.3 Совершенствование техники метания гранаты. Развитие общей выносливости	Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Специальные легкоатлетические упражнения. Прыжки в длину с разбега способом “согнув ноги”. Пробегание отрезков с низкого старта “4 х 30” м. Совершенствование техники метания гранаты с разбега. Прыжки в длину с места (зачет). Игра	2	
Тема 1.4 Совершенствование техники бега в целом. Техника финального усилия. Сдача зачета	Чередование ходьбы и бега ОРУ и СЛУ. Бег 100 метров на время с низкого старта (зачет). Игра	2	
Тема 1.5 Изучение техники бега по повороту.	Чередование ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения. Специальные легкоатлетические упражнения. Метание гранаты на результат. Длительный бег (11 минут) с ускорениями 5х 50 метров. Игра	2	
Тема 1.6 Проверка умения и навыков в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники метания гранаты	Ходьба, бег ОРУ и СЛУ. Бег 400 метров на время (зачет). Совершенствование прыжка в длину с разбега способом “согнув ноги” и метание гранаты.	2	

Тема 1.7 Изучение техники бега на середине дистанции. Совершенствование техники низкого старта.	Чередование ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения. Специальные легкоатлетические упражнения. Бег 800 метров на результат. Игровые упражнения в виде активного отдыха	2	
Тема 1.8 Совершенствование техники бега на средней дистанции. Развитие общей выносливости	Чередование ходьбы и бега ОРУ и СЛУ. Бег 100 метров на результат (зачет). Игровые упражнения в виде активного отдыха	2	
Тема 1.9 Совершенствование техники бега на длинные дистанции	Упражнения типа зарядки с оптимальной нагрузкой. Принять у задолжников контрольные упражнения по бегу, прыжку в длину, метание гранты. Подвести итоги выполнения курсантами по легкой атлетике	2	
Раздел:2 Основы физического и спортивного самосовершенствования.		16	
Тема: 2.2. Спортивные игры. Баскетбол Тема 2.1 Изучение стойки баскетболиста. Обучение передачам и скоростному ведению в баскетболе	Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, пиохимических процессы, воспитание нравственных и волевых качеств	2	ОК 01. ОК 04. ОК 08
Тема 2.2 Изучение техники ведения мяча правой и левой на месте в движении	Стойка передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления высоты отскока. Передача мяча различными способами (зачет). Развитие координационных способностей	2	
Тема 2.3 Изучения техники ведения мяча правой и левой рукой, с изменением направления, скорости движения, высоты отскока мяча	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Ведение мяча, проход два шага, бросок в кольцо. Передача мяча различными способами в движении в парах и тройках. Развитие координационных способностей. Учебная игра. Бросок в кольцо со штрафной линии (зачет)	2	
Тема 2.4 Совершенствование	Ведение мяча с изменением направление и высоты отскока. Ведение мяча, проход два шага, бросок в кольцо. Передача мяча различными способами в движении в парах и	2	

техники ведения мяча правой и левой рукой с изменением направления, скорости движения, высоты отскока мяча, совершенствование техники коллективных действий в защите и нападении. Двухсторонняя игра	тройках. Контрольное упражнение проход два шага, бросок в кольцо. Учебная игра, Итоговое занятие по баскетболу. Сдача задолженностей		
Тема 2.5 Волейбол. Изучение стойки волейболиста и перемещений. Изучение инструкции по охране труда по волейболу в спортивном зале	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей игра “Картошка”	2	
Тема 2.6 Совершенствование приемов и передач мяча. Закрепление техники нижней прямой подачи. Обучение верхней прямой подаче.	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	2	
Тема 2.7 Совершенствование вариантов подач (нижняя, прямая, верхняя прямая). Оценка техники движений в передаче и приеме мяча. Развитие двигательных качеств посредством подготовительных упражнений	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей.	2	

Тема 2.8 Совершенствование техники нападающего удара, обучение техники защиты блокированием.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя и прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе, верхняя прямая подача (зачет). Оценить действие курсантов игре	2	
Раздел: 3. Основы физического и спортивного самосовершенствования.		14	ОК 01, ОК 08
Тема: 3.1. Лыжный спорт Тема 3.1 Совершенствование строевых приемов с лыжами и на лыжах. Изучение инструкции по охране труда по лыжной подготовке. Научить умению выбирать себе спортивный инвентарь	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	
Тема 3.2 Обучение способам передвижения. Совершенствование скользящего шага	Строевые приемы с лыжами. Совершенствование скользящего шага. Попеременный двушажный ход (работа рук). Прохождение учебного круга	2	
Тема 3.3 Изучение техники передвижения попеременных двушажным ходом. Развитие равновесия и координации движений	Изучение попеременного двушажного хода в целом. Подъем в гору скользящим шагом. Спуск с горы в высокой и низкой стойке. Передвижение попеременным двушажным ходом по слабопересеченной местности. Прохождение заданной дистанции на оценку	2	
Тема 3.4 Изучение одновременно одношажного хода.	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Изучение одновременно-одношажного хода. Совершенствование спусков с горы в высокой и низкой стойке. Прохождение заданной дистанции на оценку	2	
Тема 3.5 Изучение перехода с попеременных на одновременные ходы	Строевые приемы с лыжами на лыжах. Изучение перехода с попеременных на одновременные ходы. Преодоление препятствий и подъёмов на лыжах. Развитие выносливости	2	

Тема 3.6 Обучение способам передвижения.	Строевые приемы с лыжами на лыжах. Переход с хода на ход в зависимости от условий, дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных ходов. Прохождение заданной дистанции на оценку	2	
Тема 3.7 Совершенствование перехода с попеременных на одновременные ходы	Проведение комплексов ОРУ по лыжной подготовке. Строевые упражнения с лыжами. Переход с хода на ход. Прохождение дистанции 5 км на время. Сдача задолженностей	2	
Раздел: 4. Основы физического и спортивного самосовершенствования.		10	
Тема: 4.1. Гимнастика Строевые упражнения. Изучение инструкций по охране труда по гимнастике. Формирование правильной осанки посредством ОРУ без предмета	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения, перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ (девушки) – акробатика. Кувырок вперёд, назад стойка на лопатках, “мост”. Формирование правильной осанки. (Юноши) – подтягивание на перекладине, совершенствование висов и упоров, вис, согнувшись, вис прогнувшись сзади. Подъем переворотом	2	ОК 01 ОК 08
Тема 4.2 Совершенствование комбинаций из ранее изученных элементов (акробатика). Обучение комбинацией на брусьях	Строевые упражнения, перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ в парах. (Девушки) – совершенствование акробатических упражнений. (Юноши) – подтягивание на перекладине, польем переворотом из виса в упор. Брусья – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Подъем махом вперед, махом назад в сед ноги врозь. Развитие координационных способностей	2	
Тема 4.3 Развитие координационных способностей. Оценка акробатической комбинации	Строевые упражнения, перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ с предметами. (Девушки) – подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (зачет). (Юноши) – подтягивания на высокой перекладине (зачет). Развитие координационных способностей.	2	
Тема 4.4 Совершенствование акробатических упражнений	Строевые упражнения на месте и в движении. ОРУ в движении. (Девушки) – совершенствование акробатических упражнений, упражнения на разновысоких брусьях. (Девушки, юноши) – сгибание, разгибание рук в упоре лежа на количество раз (зачет). Подвижные игры	2	
Тема 4.5 Акробатика	Польем переворотом на перекладине юноши (зачет). Упражнения со скакалкой девушки (зачет). Итоговое занятие по разделу гимнастика. Сдача задолженностей	2	
РАЗДЕЛ.5. Легкая атлетика			ОК 01. ОК 04.

Тема 5.1 Изучение низкого старта	Инструктаж по технике безопасности. Бег, ходьба, ОРУ, СЛУ. Совершенствование техники высокого и низкого страта (старт, стартовый разгон, бег по дистанции 70 – 80 метров). Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	2	ОК 08
Тема 5.2 Изучение прыжка в длину с разбега	Чередование ходьбы и бега, ОРУ в движении, СЛУ. Ускорение с низкого старта 4х40 метров. Эстафетный бег (техника передачи и приёма эстафетной палочки). Развитие скоростно-силовых качеств	2	
Метание гранаты	Чередование ходьбы и бега, ОРУ в движении, СЛУ. Бег 100 метров (зачет). Бег в равномерном и переменном темпе 25-30 минут. Развитие выносливости. Игра	2	
Тема 5.3 Изучение техники бега по повороту	Чередование ходьбы и бега, ОРУ в движении, СЛУ. Метание гранаты 500-700 грамм с 5 бросковых шагов с отведением гранаты способом “вперед-вниз-назад”. Совершенствование прыжка в длину с разбегом способом “согнув ноги”. Бег 400 метров (юноши) (зачет). Бег 200 метров (девушки) (зачет). Развитие выносливости	2	
Тема 5.4 Совершенствование техники бега в целом	Чередование ходьбы и бега, ОРУ в движении, СЛУ. Прыжок в длину с разбега. Метание гранат 500-700 грамм в целом. Бег в равномерном темпе 15-20 минут. Игра	2	
Тема 5.5 Изучение техники бега по повороту	Чередование ходьбы и бега, ОРУ в движении, СЛУ. Бег на средней дистанции 1000 метров (юноши) (зачет). 500 метров (девушки) (зачет)	2	
Тема 5.6 Изучение техники бега на длинные дистанции	Чередование ходьбы и бега, ОРУ в движении. СЛУ Метание гранаты 500-700 грамм «зачет». Игры	2	
Тема 5.7 Изучение техники бега на длинные дистанции	Чередование ходьбы и бега, ОРУ в движении, СЛУ. Принять на оценку бег 3000 метров (юноши). 2000 метров (девушки). Ликвидация задолженностей. Игры	2	

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

6.1. Требования к программе

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Ядро для толкания

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

Самбо

Ковер для самбо, набор поясов Самбо (красного и синего цвета)

Лыжный спорт

Стеллаж для хранения лыж

Плавание

Доска для плавания, ласты

Подвижные игры

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

Оборудование для проведения соревнований

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект

для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

6.2. Информационное обеспечение реализации программы

1. Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

2. Рекомендуемые печатные издания по реализации общеобразовательной дисциплины представлены в методических рекомендациях по организации 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 (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www. goup32441. narod. ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

7. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ 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;

В результате освоения физической культуры курсант должен **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 4 3	5.1 5.3 5.5	4.7 4.9 5.2
Бег 1000 м. (сек)	5 4 3	16.5 17.0 17.8	14.5 14.9 15.5
Кросс 800 метров (мин, сек)	5 4 3		2.37 2.47 3.00
Бег 2000м. (дев), 3000м. (юн)	5 4 3	10.10 11.40 12.40	15.0 16.0 17.0
Прыжок в длину с разбега	5 4 3	3.75 3.40 3.00	4.40 4.00 3.40
Метание гранаты 500гр. (д), 700 гр.(ю)	5 4 3	18 13 11	32 26 22
Поднимание туловища из положения лежа (д)	5 4 3	18 13 11	
Подтягивание на перекладине кол раз (юн) Подтягивание в висе лежа (дев)	5 4 3	22 17 15	11 9 8

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	**Скоростные**	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
2.	**Координационные**	Челночный бег 3Х10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
3.	**Скоростно-**	Прыжок в длину с	16 17	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше

	силовые	места, см		190	205-220	240	160	170-190	210
4.	**Выносливость**	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5.	**Гибкость**	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
6.	**Силовые**	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши). На низкой перекладине из виса лежа (девушки)	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

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	-
	Прыжок в длину с места (см)	1,80-1,90-2,00	1,95-2,05-2,15
К выносливости	Кроссовый бег на 3км. (мин.с)	-	15,00-16,00-17,00
	Кроссовый бег на 2км. (мин.с)	10,10-11,40-12,40	-

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	**Раздел/Тема**	**Тип оценочных мероприятия**
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Раздел 1, темы 1.1-1.9 Раздел 2, темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.5, 2.8 Раздел.3. темы 3.2-3.6 Раздел 4, тема 4.2 Раздел 5, тема 5.1--5.3, 5.5-5.7	– прыжок в длину с места. – бег 100м. – бег 200- 400 м – бег 800 м – передача мяча различными способами – бросок в кольцо со штрафной линии – верхняя прямая подача – прохождение заданной дистанции на оценку. – прохождение дистанции - 3км девушки,- 5 км. юноши – подтягивание на низкой перекладине из виса лежа – девушки, подтягивание на высокой перекладине –юноши – сгибание разгибание рук в упоре лежа на количество раз – юноши, девушки – подъем переворотом на перекладине –юноши, упражнения со скакалкой – девушки – метание гранаты – бег 500-1000 – бег 2000-3000м – выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Раздел 1, темы 1.2, 1.5, 1.8 Раздел 2, тема 2.3-2.8 Раздел 5, тема 5.1, 5.2, 5.4, 5.6, 5.7	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Раздел 1, темы 1.1-1.9 Раздел 2, темы 2.1- 2.8 Раздел.3,темы 3.1-3.7 Раздел 4, тема 4.1-4.5 Раздел 5, тема 5.1-5.7	

Заместитель директора колледжа по УМР _____ /Н.Н. Карнаущенко/

Программа обсуждена и одобрена методическим
совещанием цикловой комиссии Физическая культура
Протокол № 9 от «23» 06 2023г.
Председатель цикловой комиссии Физическая культура
Кирсановского АТК – филиала МГТУ ГА _____ / Родина В.Н./

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МГТУ ГА, Пунт Александр Егорович, директор **16.10.23** 09:58 (MSK) Сертификат 039352AC000EB0A39C49B640B153F51928