


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

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Кирсановского АТК – филиала  
МГТУ ГА

  
/А.Е. Пунт/  
« 28 » 06 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Кирсанов 2024 г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 25.02.06 Производство и обслуживание авиационной техники, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 года № 1572, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 26 декабря 2016 года № 44942( в редакции Приказов Минпросвещения России от 17.12.2020 №747, от 01.09.2022 №796)

**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

Кузенков А.Е. -преподаватель

**Редактор:** заведующий отделением специальности 25.02.03 Колычев С.А.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА .....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	17

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины предназначена для реализации государственных требований к минимуму содержания и уровня подготовки выпускников по специальности 25.02.06 Производство и обслуживание авиационной техники

Программа может быть использована в дополнительном специальном 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 социально-гуманитарному циклу.

**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.

**Выпускник, освоивший образовательную программу, должен обладать следующими общими компетенциями:**

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часов;  
самостоятельная работа обучающихся 172 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>344</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>172</b>
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	164
контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>172</b>
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета.</i>	

### 2.2. Расчет часов на учебную группу по курсам и семестрам по специальности 25.02.03

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:							164
Легкая атлетика	10	8	14	10	12	8	54
Гимнастика	10		14		10		34
Лыжная подготовка		14		10		8	32
Спортивные игры		16		12		8	44
Баскетбол		8		6		4	
Волейбол		8		6		4	
<b>Итого:</b>	<b>28</b>	<b>38</b>	<b>28</b>	<b>32</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>172</b>
Самостоятельные занятия.							172

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Кол-во часов	Уровень усвоения
	<b>2 курс</b>	<b>144</b>	
<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>14</b>	
Тема 1.1 Техника бега на короткие дистанции, метание гранаты.	<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. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Изучение инструкции по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. <i>Занятие 2.</i> Основы спортивного самосовершенствования. Значение занятий легкой атлетикой для организма человека. Чередование ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения. Специальные легкоатлетические упражнения. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. <i>Занятие 3.</i> Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Специальные легкоатлетические упражнения. Совершенствование низкого старта. Пробежание отрезков с низкого старта. Изучение техники метания гранаты. <i>Занятие 4.</i> Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности. <i>Занятие 5.</i> Чередование ходьбы и бега. ОРУ. СЛУ. Изучить прыжок в длину с разбега способом «согнуть ноги». Игра. Развитие скоростной выносливости. <b>Бег 100м –Зачет.</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08.
Тема 1.2 Техника бега на средние дистанции, прыжки в длину с разбега.	<i>Занятие 1.</i> Ходьба, бег. ОРУ. СЛУ. Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнуть ноги» и метания гранаты. <b>Бег 400 м на время юноши.200 метров- зачет (девушки)</b> <i>Занятие 2.</i> Итоговое занятие по разделу легкая атлетика. <b>Бег 1000 м юноши 500 м –девушки-Зачет.</b> Сдача задолженностей.	2	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Гимнастика.</b>	<b>14</b>	
Тема 2.1 Общая физическая подготовка.	<i>Занятие 1.</i> Роль физической культуры в подготовке специалиста. Показание и противопоказания к занятиям физической культурой. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности. Изучение инструкции по охране труда при проведении занятий по гимнастике.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08.



<p>Тема 2.2 Упражнения на брусках.</p>	<p><i>Занятие 1.</i> Строевые и порядковые упражнения. Предварительные исполнительские команды. Повороты на месте и в движении. Перестроения на месте и в движении. (Юноши) <b>Перекладина:</b> вис, подтягивание из виса. <b>Брусья:</b> упор, размахивания в упоре, передвижение по жердям в упоре, соскок махом назад. (Девушки)- акробатика: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, «мост». Формирование правильной осанки.</p> <p><i>Занятие 2.</i> Строевые упражнения на месте и в движении. Ходьба, перестроения в движении (дробление, замыкание). ОРУ в движении. (Юноши) Перекладина: висы, подтягивания на перекладине, подъем переворотом в упор. <b>Брусья:</b> упор, размахивания в упоре, махом вперед в упор, согнувшись, сед ноги врозь. Перемах двумя внутрь, махом назад соскок. (Девушки). Совершенствование акробатических упражнений. <b>Сгибание разгибание рук в упоре лежа - зачет.</b></p>	<p>2</p>	
<p>Тема 2.3 Роль физической культуры в подготовке специалиста.</p>	<p><i>Занятие 1.</i> Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.</p>	<p>2</p>	
<p>Тема 2.4 Акробатические упражнения.</p>	<p><i>Занятие 1.</i> Строевые упражнения на месте и в движении. Ходьба различными способами, бег различными способами. ОРУ в движении. <b>Подтягивание на перекладине из виса лежа (девушки) - зачет. Подтягивание на перекладине из виса (юноши)</b> Совершенствование акробатических упражнений кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.</p>	<p>2</p>	
<p>Тема 2.5 Упражнения на снарядах.</p>	<p><i>Занятие 1.</i> Строевые упражнения. Ходьба, бег. ОРУ со скамейкой. (Юноши): <b>Подъем переворотом на перекладине в упор (юноши) - зачет. (Девушки): Зачет: Прыжки через скакалку за 1 минуту. Подтягивание на перекладине из виса</b></p>	<p>2</p>	
<p><i>Занятие 2.</i> Роль физической культуры в подготовке специалиста. Строевые упражнения. Ходьба различным, и способами, бег различными способами. ОРУ в движении. Сдача задолженностей по теме: «Гимнастика». <b>Поднимание и опускание туловища на наклонной доске –(юноши) поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд(девушки.)</b></p>	<p>2</p>	<p>2</p>	
<p><b>Раздел 3</b></p>	<p><b>Лыжная подготовка.</b></p>	<p><b>14</b></p>	
<p>Тема 3.1 Строевые приемы с лыжами, передвижение на лыжах скользящим</p>	<p><i>Занятие 1.</i> Основы спортивного и физического самосовершенствования. Значение занятий лыжной подготовкой для здоровья человека. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом по учебному кругу.</p> <p><i>Занятие 2.</i> Значение занятий лыжной подготовкой для здоровья человека. Строевые приемы с</p>	<p>2</p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08.</p>

шагом.	лыжами и на лыжах Передвижение на лыжах скользящим шагом по учебному кругу.	
	<i>Занятие 3.</i> Строевые присмы с лыжами. Совершенствование Скользящего шага. Поперечный душажный ход (работа рук). Прохождение учебного круга.	2
	<i>Тема 3.2</i> Совершенствование техники передвижения на лыжах.	2
	<i>Занятие 1.</i> Изучение попеременного душажного хода (в целом). Подъем в гору скользящим шагом. Спуск с горы в высокой и низкой стойке. Передвижение попеременным душажным ходом по слабонересеченной местности.	2
	<i>Занятие 2.</i> Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Специальные подготовительные упражнения. Совершенствование попеременно-душажного хода, упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2
	<i>Занятие 3.</i> Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Изучение одношажного хода. Совершенствование спусков с горы в высокой и низкой стойке. Прохождение дистанции 3 км.	2
	<i>Занятие 4.</i> Контрольный урок. <b>Прохождение дистанции 5 км на время.</b> Подведение итогов по теме «Лыжная подготовка».	2
	<b>Спортивные игры.</b>	<b>16</b>
Тема 4.1 Роль физической культуры в подготовке специалиста.	<i>Занятие 1.</i> Роль физической культуры в подготовке специалиста. Личная и общественная гигиена. Биодинамические характеристики физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности. Изучение инструкции по охране труда при проведении занятий по спортивным играм.	2
	<i>Занятие 1.</i> Основы спортивного и физического самосовершенствования. Значение занятий спортивными играми для здоровья человека. Знакомство с историей игры. Цель игры. Стойка баскетболиста, передвижения в стойке баскетболиста. Передача и ловля мяча, передача от груди 2-мя руками. Правила игры. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	2
Тема 4.2 Тактика игры.	<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
	<i>Занятие 1.</i> Общая разминка баскетболиста. Специальная разминка баскетболиста. Разучить остановку прыжком после ведения. Совершенствовать проход 2 шага, бросок в кольцо. Двусторонняя игра.	2
Тема 4.4. Обучение и	<i>Занятие 2.</i> Общая разминка баскетболиста. Специальная разминка баскетболиста. Броски мяча в корзину (одной рукой от плеча, двумя руками сверху, в прыжке).	2
	<i>Занятие 1.</i> Содержание и этапы развития игры. Стойки волейболиста, перемещения. Изучение верхней передачи. (Работа ног, рук). Верхняя прямая подача. Учебная игра.	2



совершенствование техники игры в волейбол.	Занятие 2. Беговая разминка волейболиста. Совершенствование верхней передачи. (Работа ног, рук). Верхняя прямая подача. Учебная игра.	2	
	Занятие 3. Беговая разминка волейболиста. Изучение нижней передачи. Совершенствование верхней передачи и верхней прямой подачи. <b>Зачет: верхняя передача.</b>	2	
<b>Раздел 5.</b>	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>8</b>	
Тема 5.1 Техника бега на короткие дистанции.	Занятие 1. Основы спортивного и физического самосовершенствования. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции. Пробегание отрезков 5x30 м. Подбор разбега в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги». <b>Бег 100 метров (зачет). Игра.</b>	2	2
	Занятие 2. 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». <b>Бег 400 метров (юноши) 200 метров (девушки) -Зачет.</b>	2	2
Тема 5.2 Техника бега на средние дистанции.	Занятие 1. Чередование ходьбы и бега. ОРУ, СЛУ. Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие скоростной выносливости в беге на средние дистанции. <b>Бег 1000 метров (ю), 500 метров (д) (зачет). Игра.</b>	2	2
Тема 5.3 Техника бега на длинные дистанции.	Занятие 2. Чередование ходьбы и бега. ОРУ, СЛУ. Метание гранаты на результат. Развитие скоростной выносливости в беге на средние дистанции. <b>Бег 3000 метров (юноши) 2000 метров (девушки) Игра.</b>	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>	<b>12</b>	
	Техника бега на короткие дистанции.		
	Техника бега на средние дистанции.		
	Техника бега на длинные дистанции.		
	Техника метания гранаты.		
	Техника прыжка в длину с места и с разбега.	<b>114</b>	
<b>3 курс</b>		<b>14</b>	
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика.</b>		
Тема 1.1 Техника бега на короткие дистанции.	Занятие 1. Основы спортивного и физического самосовершенствования. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, специальные легкоатлетические упражнения. Низкий старт. Пробегание отрезков с низкого старта. Прыжки в длину с разбега.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08.
	Занятие 1. Чередование ходьбы и бега. ОРУ СЛУ. Совершенствование низкого старта. Пробегание отрезков 4x30 м с низкого старта. Метание гранаты с места.	2	
Тема 1.2 Техника метания гранаты.	Занятие 2. Техника метания гранаты (держание, разбег с отведением, финальное усилие, выпуск, выполнение в целом).	2	

Тема 1.3 Техника прыжка в длину. Кроссовая подготовка.	Занятие 1. Ходьба, бег, ОРУ. Специальные легкоатлетические упражнения. Совершенствование техники метания гранаты. Совершенствование прыжков в длину с разбега. <b>Зачёт: бег 100 м.</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08.
	Занятие 2. Развитие скоростной выносливости в беге на средние дистанции. Совершенствование метания гранаты с разбега. Зачёт: прыжок в длину с разбега.	2	
	Занятие 3. Техника бега на длинные дистанции (старт, финиширование), кроссовая подготовка (повторный, переменный, равномерный методы тренировок).	2	
	Занятие 4. Чередование ходьбы и бега. Специальные легкоатлетические упражнения. Чередование ходьбы и бега. Специальные легкоатлетические упражнения. <b>Зачёт: бег 400 м, девушки 200 м.</b> Кроссовая подготовка.	2	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Гимнастика.</b>	<b>14</b>	
Тема 2.1 ОФП и упражнения на снарядах.	Занятие 1. 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 вперёд - согнуть руки - мах назад - выпрямить. Махом вперёд в сед. ноги врозь. Стойка на плечах силой. Перекаг вперёд, кувырком вперёд, сед ноги врозь. Перемах ног внутрь, мах назад, махом вперёд соскок. Перекладина: висы, подтягивание.	2	
	Занятие 2. Совершенствования строевых приемов ОРУ. Брусья: совершенствование упражнения (по частям). Перекладина: висы, подтягивание, подлём переворотом в упор.	2	
	Занятие 3. Ходьба, бег различными способами ОРУ. Совершенствование упражнения на брусьях (в целом). <b>Подтягивание на перекладине из виса на количество раз. (Юноши) Подтягивание на перекладине из виса лежа (Девушки).</b>	2	
Тема 2.2 Упражнения на тренажёрах.	Занятие 1. Беговая разминка, ОРУ. Совершенствование упражнений на брусьях в целом. Совершенствование упражнений подлёма переворотом в упор на перекладине. Упражнения на тренажёрах на все группы мышц.	2	
Тема 2.3 Упражнения на снарядах.	Занятие 1. Строевые упражнения на месте, в движении. ОРУ. Подтягивание на перекладине на количество раз-зачёт. Упражнение на брусьях (выполнять в целом). <b>Подлём переворотом в упор на перекладине (количество раз) (юноши).</b> Зачёт: Прыжки со скакалкой за 1 минуту (девушки)	2	
	Занятие 2. Беговая разминка. ОРУ. Упражнения на брусьях - зачёт. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа-Зачёт.	2	

	<p><i>Занятие 3.</i> Беговая разминка, ОРУ. Совершенствование упражнений на брусьях в целом. Совершенствование упражнений на брусьях. Упражнения на тренажёрах на все группы мышц. <b>Поднимание, опускание туловища на наклонной доске руки за головой (юноши)</b> Поднимание опускание туловища из положения лежа руки за головой (за 30 секунд) Зачет.</p>	2	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Льжная подготовка.</b>	<b>10</b>	
Тема 3.1	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08.
	<p><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 с лыжами. Движения на лыжах по учебной лыжне ступающим шагом без палок. Скользящим шагом.</p> <p><i>Занятие 2.</i> Строевые приемы с лыжами. Совершенствование скользящего шага. Работа рук. Прохождение учебного круга.</p> <p><i>Занятие 3.</i> Изучение попеременного хода. Подъем в гору скользящим шагом. Спуск в высокой и низкой стойке. Передвижение по слабопересеченной местности.</p> <p><i>Занятие 4.</i> Совершенствовать технику ходов. Развитие скоростной выносливости. Прохождение, отрезка с максимальной скоростью 5 x 400 м используя изученные ходы.</p> <p><i>Занятие 1.</i> Совершенствование техники попеременно двухшажного хода без палок и с палками. Прохождение дистанции 5 км. Зачет.</p>	2	
Тема 3.2	Прохождение длинных дистанций.	2	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Спортивные игры.</b>	<b>12</b>	
Тема 4.1	Техника игры в нападении.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08.
	<p><i>Занятие 1.</i> Основы спортивного и физического самосовершенствования. 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.</p> <p><i>Занятие 2.</i> Совершенствование передач и ловли мяча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение, 2 шага, бросок в кольцо. Двухсторонняя игра.</p> <p><i>Занятие 1.</i> Беговая разминка баскетболиста без мяча. Совершенствование техники изученных элементов. Двухсторонняя игра. Оценить: действие игроков в игре.</p> <p><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. Двухсторонняя игра.</p>	2	
Тема 4.2	Тактика игры.	2	
Тема 4.3	Обучение и совершенствование техники игры.	2	

Тема 4.4 Обучение и совершенствование нападающему удару и блокированию.	Занятие 1. Беговая разминка. Совершенствование приема мяча. Техника игры в нападении. Прямой нападающий удар. Двусторонняя игра. Зачет: верхняя передача мяча.	2	
	Занятие 2. Беговая разминка. Совершенствование техники подачи мяча. Техника игры в защите. Двусторонняя игра. Прием мяча снизу двумя руками. Зачет: верхняя подача.	2	
<b>Раздел 5.</b>	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>10</b>	
Тема 5.1 Техника бега на средние дистанции.	Занятие 1. 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	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08.
	Занятие 2. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Специальные легкоатлетические упражнения. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Игра.	2	
Тема 5.2 Техника бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка.	Занятие 3. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Специальные легкоатлетические упражнения. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Игра. <b>Бег 400 метров юности- 200 метров девушки – зачет.</b> Игра.	2	
	Занятие 1. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Специальные легкоатлетические упражнения. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Игра.	2	
	Занятие 2. Ходьба, бег, ОРУ. Зачет: метание гранаты. Кроссовая подготовка. Игра.	2	
	<b>4 курс</b>	<b>86</b>	
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>12</b>	
Тема 1.1 Техника бега на короткие дистанции.	Занятие 1. 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	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08.
	Занятие 2. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, специальные легкоатлетические упражнения. Бег 800 м в среднем темпе.	2	
Тема 1.2 Прыжки в длину с места, с разбега	Занятие 1. Чередование ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения. Специальные легкоатлетические упражнения. <b>Бег 100метров - зачет.</b> Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
	Занятие 2. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, специальные легкоатлетические	2	



<p>Тема 1.3 Техника бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка.</p>	<p>упражнения. Бег 800 м в среднем темпе. <b>Зачет: Прыжки в длину с разбега.</b>  <b>Занятие 1.</b> Чередование ходьбы и бега. ОРУ. СЛУ. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. <b>Зачет: бег 400 м (юноши) 200 м (девушки).</b>  <b>Занятие 2.</b> Бег ОРУ. СЛУ. <b>Зачет: бег 3000 м.(юноши),2000 м. (девушки)</b></p>	<p>2</p>	
<p><b>Раздел 2.</b></p>	<p><b>Гимнастика.</b></p>	<p>10</p>	
<p>Тема 2.1 Упражнения на снарядах. ОФП.</p>	<p><b>Занятие 1.</b> Изучении инструкции по охране труда при проведении занятий 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 седь ноги врозь на 180°. Упражнения на тренажерах.  <b>Занятие 2.</b> 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 <b>Сгибание, разгибание рук в упоре лежа-Зачет.</b>  <b>Занятие 3.</b> Ходьба, бег различными способами. ОРУ. Совершенствование упражнений на брусьях. <b>Подтягивание на перекладине из виса (юноши) - зачет. Подтягивание на перекладине из виса лежа (Девушки).</b></p>	<p>2</p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08.</p>
<p>Тема 2.1 Упражнения на тренажерах.</p>	<p><b>Занятие 1.</b> Ходьба, бег, ОРУ. Подъем переворотом, выход силой в упор на перекладине. <b>Поднимание, опускание туловища на наклонной доске руки за головой (юноши)</b> Поднимание опускание туловища из положения лежа руки за головой <b>(за 30 секунд) Зачет</b></p>	<p>2</p>	
<p><b>Раздел 3.</b></p>	<p><b>Занятие 2.</b> Ходьба, бег, ОРУ. <b>Подъем переворотом, выход силой в упор на перекладине – зачет. Прыжки со скакалкой за 1 минуту (девушки)</b></p>	<p>2</p>	
<p>Тема 3.1 Совершенствование техники передвижения на лыжах.</p>	<p><b>Лыжная подготовка.</b>  <b>Занятие 1.</b> Основы спортивного и физического совершенствования. Значение занятий лыжной подготовкой для здоровья человека. Техника безопасности на занятиях 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.  <b>Занятие 2.</b> Строевые приемы с лыжами. Совершенствование скользящего шага. Работа рук. Прохождение учебного круга.</p>	<p>8</p>	
<p>Тема 3.1 Совершенствование техники передвижения на лыжах.</p>	<p><b>Занятие 1.</b> Основы спортивного и физического совершенствования. Значение занятий лыжной подготовкой для здоровья человека. Техника безопасности на занятиях 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.  <b>Занятие 2.</b> Строевые приемы с лыжами. Совершенствование скользящего шага. Работа рук. Прохождение учебного круга.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08.</p>

	Занятие 3. Совершенствовать технику ходов. Развитие скоростной выносливости. Прохождение, отрезка с максимальной скоростью 5 x 400 м используя изученные ходы.	2	
Тема 3.2 Прохождение длинных дистанций.	Занятие 1. Совершенствование техники попеременного двушажного хода без палок и с палками. Прохождение дистанции 5 км. Зачет.	2	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Спортивные игры.</b>	<b>8</b>	
Тема 4.1 Техника игры в нападении.	Занятие 1 Основы спортивного и физического самосовершенствования. 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	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08.
	Занятие 2. Совершенствование передач и ловли мяча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение, 2 шага, бросок в кольцо. Двухсторонняя игра.	2	
Тема 4.2 Обучение и совершенствование технике игры в волейбол.	Занятие 1. 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. Двухсторонняя игра.	2	
	Занятие 2. Беговая разминка. Совершенствование техники подачи мяча. Техника игры в защите. Двухсторонняя игра. Прием мяча снизу двумя руками. <b>Зачет: верхняя подача.</b>	2	
<b>Раздел 5.</b>	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>8</b>	
Тема 5.1 Техника бега на короткие и средние дистанции.	Занятие 1. Чередование ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения. Специальные легкоатлетические упражнения. <b>Бег 100 метров - зачет.</b> Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08.
	Занятие 2. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, специальные легкоатлетические упражнения. Бег 800 м в среднем темпе. <b>Зачет: Прыжки в длину с разбега.</b>	2	
Тема 5.2 Кроссовая подготовка.	Занятие 1. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. СЛУ. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Зачет: бег 400 м.	2	
	Занятие 2. Бег ОРУ. СЛУ. Зачет: бег 3000 м. Итоговое занятие.	2	



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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия

Спортивного зала и стадиона

<b>Спортивный инвентарь: Типовой комплект учебного оборудования рекомендуемый Минобразованием</b>	<b>Предлагаемый комплект учебного оборудования Наименование</b>	<b>Кол-во</b>
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 литературы**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной**

##### **Основная литература:**

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

##### **Дополнительная литература:**

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

##### **Интернет ресурсы:**

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

### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ 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
	<b>Умения:</b>		
Раздел 2 Тема 2.1 ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08.	выполнения индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений 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 ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08.	выполнения простейших приемов самомассажа и релаксации	определять утомляемости организма и применение приемов релаксации и самомассажа	самостоятельная работа
Раздел 1 (5), 3 ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08.	преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	анализирование различных ситуаций, возникающих на разнообразных уровнях подготовки	самостоятельная работа
Раздел 1(5), 4 ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08.	выполнения приемов защиты и самообороны, страховки и самостраховки	оценивание действий членов команды в выполнении приемов защиты и самостраховки	индивидуальная работа
Раздел 1(5), 4 ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08.	осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой	моделировать ситуации в коллективных формах занятий	индивидуальная работа
	<b>Знания:</b>		
Раздел 1(5) ОК 01, ОК 04,	влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику	разрабатывать проекты связанных с оздоровительной системой физического	самостоятельная работа

ОК 06, ОК 08.	профессиональных заболеваний и вредных привычек	воспитания	
Раздел 1(5), 2,3 ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08.	способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	характеризовать результаты физической подготовленности	индивиду альная работа
Раздел 1(5), 2,3 ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08.	правил и способов планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности	разрабатывать индивидуальные занятия физических упражнений различной направленности	индивиду альная работа

Обучение учебной дисциплине завершается итоговой аттестацией в форме дифференцированного зачета


**Контрольные упражнения и нормативы оценки  
физической подготовленности курсантов.**

№	Вид	Пол	Курс, оценки.											
			1 курс			2 курс			3 курс			4 курс		
			3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
1	Бег 100 метров.	Юн	15.5	14.9	14.5	15.0	14.2	13.7	14.5	14.0	13.5	14.2	13.7	13.2
		Дев	17.8	17.0	16.5	16.4	16.2	16.0	16.2	16.0	15.8	16.0	15.8	15.5
2	Бег 1000 метров.	Юн	4.00	3.50	3.35	3.55	3.40	3.30						
3	Бег 500 метров.	Дев	2.05	2.00	1.55	2.00	1.55	1.50	1.55	1.50	1.45	1.50	1.45	1.40
4	Бег 1500 метров.	Юн							5.35	5.30	5.25	5.30	5.25	5.20
		Дев												
5	Бег 3000 метров.	Юн	17.0 0	16.0 0	15.0 0	16.3 0	15.0 0	13.0 0	15.0 0	13.3 0	12.3 0	14.0 0	13.2 0	12.2 0
6	Бег 2000 метров.	Дев	12.4 0	11.4 0	10.1 0	12.2 0	11.3 0	10.0 0	12.1 0	11.2 0	9.50 0	12.0 0	11.1 0	9.40 0
7	Прыжок в длину с разбега.	Юн	3.90	4.20	4.40	4.00	4.25	4.50	4.30	4.50	4.70	4.50	4.65	4.80
		Дев	3.00	3.35	3.75	3.10	3.40	3.80	3.15	3.45	3.90	3.20	3.50	3.95
8	Бег 400 метров.	Юн	1.17	1.14	1.08	1.15	1.12	1.07	1.14	1.10	1.06	1.12	1.08	1.08
9	Бег 200 метров.	Дев												
10	Метание гранаты 700 гр.	Юн	22	26	32	26	32	38	30	35	40	35	40	45
11	Метание гранаты 500 гр.	Дев	11	13	18	12	18	23	14	20	25	20	25	30
12	Подтягивание на перекладине из виса (раз.)	Юн	8	9	11	8	10	12	9	11	13	10	12	14
13	Подтяги	Дев	6	9	14	7	10	15	8	11	16	9	12	17

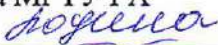




	вание на перекладине из виса лежа (раз)													
14	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (раз.)	Юн	20	25	30	25	30	35	30	35	40	35	40	45
15	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (раз.)	Дев	8	11	14	9	12	15	10	13	17	12	15	20
16	Поднимание, опускание туловища на наклонной доске. (раз.)	Юн	25	30	35	35	40	45	40	45	50	45	50	55
17	Поднимание, опускание туловища из положения лежа руки за головой за 30 сек. (раз.)	Дев	16	19	22									
18	Подъем переворотом на перекладине (раз.)	Юн	1	2	3	3	4	5	3	5	6	5	4	7
19	Лыжные гонки 5 км. (мин)	Юн	31	29	27	29	27	25	27	25	24	26	24.30	23.30
20	Лыжные гонки 3 км. (мин)	Дев	21	20	19.30	20	19	18.30	19.30	18.30	18.00	19.00	18.00	17.00




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/
<u></u>	/А.Е.Кузенков/

Программа обсуждена и одобрена методическим совещанием группы физвоспитания  
Протокол № 9 от «20» 06 2024 г.  
Руководитель группы физвоспитания  
Кирсановского АТК – филиала МГТУ ГА  
 /В.Н. Родина/