

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Колычев Сергей Алексеевич
Должность: ИО Директора колледжа
Дата подписания: 01.10.2025 09:20:27
Уникальный программный ключ:
9932814611e1847d6b1a11b107da0430

Приложение к программе
Техническая эксплуатация летательных аппаратов и двигателей

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

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора Кирсановского АТК–
филиала МГТУ ГА



С.А. Колычев

« 01 » 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2025 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, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 сентября 2024 года № 648, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 23 октября 2024 года № 79870.

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

Разработчики:

Родина В.Н. - руководитель группы физвоспитания

Речнов Ю.П.- преподаватель

Надежкин Ю.В. - преподаватель

Кузенков А.Е.-преподаватель

Редактор: заведующий отделением специальности А.В. Малинин

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины предназначена для реализации государственных требований к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников по специальности 25.02.01 Техническая эксплуатация летательных аппаратов и двигателей.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная программа дисциплины «Физическая культура» принадлежит к циклу общих социально-гуманитарных 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.

Выпускник должен обладать общими компетенциями, соответствующими видам деятельности:

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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	186
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	186
в том числе:	
Практические занятия	178
Теоретические занятия	8
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
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	8	14	16	14	14	8	74
Гимнастика	10		14			6	30
Лыжная подготовка		14		14		8	36
Спортивные:		14		12	12		38
- Баскетбол		6		6	4		
- Волейбол		8		6	6		
Итого:	26	42	30	40	26	22	186

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	Коды компетенций
2 курс			
Раздел 1	Легкая атлетика	12	
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	ОК 01, 04, 06, 08
	<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	
	<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. Бег 100м. зачет	2	
	<i>Занятие 4.</i> Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.	2	
	<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 400м. зачет	2	
	<i>Занятие 6.</i> Ходьба, бег. ОРУ. СЛУ. Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» и метания гранаты. Бег 1000 м на время. (Зачёт). Итоговое занятие по разделу легкой атлетика. Сдача задолженностей.	2	
Раздел 2 Гимнастика		14	
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	ОК 01, 04, 06, 08
	<i>Занятие 2.</i> Строевые и порядковые упражнения. Предварительные исполнительные команды. Повороты на месте и в движении. Перестроения на месте и в движении.	2	

	Перекладина: вис, подтягивание из виса. Брусья: упор, размахивания в упоре, передвижение по жердям в упоре, соскок махом назад.		
	Занятие 3. 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	
	Занятие 4. Роль физической культуры в подготовке специалиста. Тема: 1.2. Гигиенические основы физического воспитания. Биодинамические характеристики физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности.	2	
	Занятие 5. 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	
	Занятие 6. Строевые упражнения. Ходьба, бег. ОРУ со скамейкой Перекладина: вис, подтягивание из виса. Брусья: упор, размахивания в упоре, передвижение по жердям в упоре, соскок махом назад. Поднимание туловища из положения лежа на наклонной доске – зачет.	2	
	Занятие 7 . 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	
	Раздел 3 Лыжная подготовка	14	
Тема 3.1 Лыжная подготовка.	Занятие 1. 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	ОК 01, 04, 06, 08
	Занятие 2. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом по учебному кругу.	2	
	Занятие 3. Строевые приемы с лыжами. Совершенствование скользящего шага. Попеременный двушажный ход (работа рук). Прохождение учебного круга.	2	
	Занятие 4. 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	2	

	ходами на оценку.		
	<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	
	<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	
	<i>Занятие 7.</i> Строевые приемы на лыжах. Совершенствование одновременно-одношажного хода, оценить технику попеременно-двушажного хода. Прохождение дистанции 5 км –зачет	2	
Раздел 4 Спортивная игры			14
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	ОК 01, 04, 06, 08
	<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 3.</i> Общая разминка баскетболиста. Специальная разминка баскетболиста. Разучить остановку прыжком после ведения. Совершенствовать проход 2 шага, бросок в кольцо. Двусторонняя игра. . Броски мяча в кольцо с штрафной линии – Зачет	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	ОК 01, 04, 06, 08
Тема 4.2 Волейбол	<i>Занятие 2.</i> Беговая разминка волейболиста. Совершенствование верхней передачи. (Работа ног, рук). Верхняя прямая подача. Учебная игра.	2	
	<i>Занятие 3.</i> Беговая разминка волейболиста. Изучение нижней передачи. Совершенствование верхней передачи и верхней прямой подачи. Зачет: верхняя передача.	2	

	Занятие 4. Беговая разминка волейболиста. Изучение прямого нападающего удара. Совершенствование верхней и нижней передач. Учебная игра. Зачет-верхняя прямая подача.	2		
Раздел 5 Легкая атлетика		14		
Тема 5.1 Легкая атлетика	Занятие 1. 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	ОК 01, 04, 06, 08	
	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». Бег 100м. (Зачет).	2		
	Занятие 3. 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		
	Занятие 4. Чередование ходьбы и бега. ОРУ, СЛУ. Метание гранаты на результат. Развитие скоростной выносливости в беге на средние дистанции. Игра. Бег 1000м. (Зачет).	2		
	Занятие 5. Ходьба, бег, ОРУ, СЛУ, Игра. Бег 3000м. (Зачет).	2		
	Занятие 6. Чередование ходьбы и бега. ОРУ, СЛУ Бег 3000м. (Зачет). Игра.	2		
	Занятие 7. Чередование ходьбы и бега. ОРУ, СЛУ. Подведение итогов. Сдача задолженностей.	2		
3 курс				
Раздел 1. Легкая атлетика		16		
Тема 1.1 Легкая атлетика	Занятие 1. 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. Пробежание отрезков с низкого старта. Прыжки в длину с разбега.	2	ОК 01, 04, 06, 08	
	Занятие 2. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, специальные легкоатлетические упражнения. Низкий старт. Пробежание отрезков с низкого старта. Ускорения 2:100. Прыжки в длину с разбега.	2		
	Занятие 3. Ходьба, бег, ОРУ. Специальные легкоатлетические упражнения.	2		
	Занятие 4. Ходьба, бег, ОРУ. Специальные легкоатлетические упражнения.	2		

	Совершенствование техники метания гранаты. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Зачет 100 метров.		
	Занятие 4. Чередование ходьбы и бега. ОРУ СЛУ. Совершенствование низкого старта. Бег 2 x200 м с низкого старта. Метание гранаты с места. <u>Прыжки в длину.</u>	2	
	Занятие 5. Ходьба, бег, ОРУ. Специальные легкоатлетические упражнения. Совершенствование техники метания гранаты. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Зачет: бег 400 м.	2	
	Занятие 6. Развитие скоростной выносливости в беге на средние дистанции. Совершенствование метания гранаты с разбега. Зачет: прыжок в длину с разбега.	2	
	Занятие 7. Ходьба, бег, ОРУ. Специальные легкоатлетические упражнения. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Бег 1500 метров -Зачет Игра.	2	
	Занятие 8. Чередование ходьбы и бега. Специальные легкоатлетические упражнения. Кроссовая подготовка. Итоговое занятие.	2	
	Раздел 2 Гимнастика	14	
	Тема 2.1 Гимнастика		ОК 01, 04, 06, 08
	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 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. <u>Перекладина: висы, подтягивание.</u>	2	
	Занятие 2. Совершенствования строевых приемов ОРУ. Брусья: совершенствование упражнения (по частям). <u>Перекладина: висы, подтягивание, подьем переворотом в упор</u>	2	
	Занятие 3. Ходьба, бег различными способами ОРУ. Совершенствование упражнения на брусьях (в целом). <u>Подтягивание на перекладине на количество раз -Зачёт.</u>	2	
	Занятие 4. Беговая разминка, ОРУ. Совершенствование упражнений на брусьях в целом. Совершенствование упражнений подьёма переворотом в упор на перекладине. Упражнения на тренажёрах на все группы мышц. Сгибание разгибание рук в упоре лежа – зачет.	2	
	Занятие 5. Строевые упражнения на месте, в движении. ОРУ. Упражнение на брусьях (выполнять в целом). Поднимание туловища на наклонной скамье – зачет.	2	
	Занятие 6. Беговая разминка, ОРУ. Совершенствование упражнений на брусьях в	2	

	целом. Совершенствование упражнений на брусках. Подъем переворотом на перекладине– зачет. Упражнения на тренажерах на все группы мышц.		
	<i>Занятие 7.</i> Беговая разминка, ОРУ. Совершенствование упражнений на брусках в целом. Совершенствование упражнений подъёма переворотом в упор на перекладине. Упражнения на тренажерах на все группы мышц. Подведение итогов. Сдача задолженностей.	2	
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	ОК 01, 04, 06, 08
	<i>Занятие 2.</i> Строевые приемы с лыжами. Совершенствование скользящего шага. Работа рук. Прохождение учебного круга.	2	
	<i>Занятие 3.</i> Изучение попеременного двухшажного хода. Подъем в гору скользящим шагом. Спуск в высокой и низкой стойке. Передвижение по слабопересеченной местности. Прохождении дистанции изученными ходами на оценку.	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	
	<i>Занятие 5.</i> Совершенствование техники попеременного двухшажного хода без палок и с палками. Прохождение дистанции 5 км, используя попеременно ход. Прохождении дистанции изученными ходами на оценку.	2	
	<i>Занятие 6.</i> Техника одновременного двухшажного хода. Работа рук. Постановка и вынос лыжных палок. Прохождение дистанции 5 км, используя эти ходы. Прохождении дистанции изученными ходами на оценку.	2	
	<i>Занятие 7.</i> Совершенствование техники одновременного двухшажного о хода. Повторить технику преодоление подъемов скользящим шагом. Ускориться 4 x 400 метров. Зачет: одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 5 км- Зачет.	2	
Раздел 4. Спортивные игры		12	
Тема 4.1 Баскетбол.	<i>Занятие 1.</i> Изучение техники безопасности на занятиях по спортивным играм. Основы спортивного и физического самосовершенствования. Техника безопасности б/б.	2	ОК 01, 04, 06, 08

	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.			ОК 01, 04, 06, 08
	<i>Занятие 2.</i> Совершенствование передач и ловли мяча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение, 2 шага, бросок в кольцо. Двухсторонняя игра.		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	
	<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.		2	
Тема 4.2 Волейбол.	<i>Занятие 2.</i> Беговая разминка. Совершенствование приема мяча. Техника игры в нападении. Прямой нападающий удар. Двухсторонняя игра. Зачет: верхняя передача мяча.		2	
	<i>Занятие 3.</i> Беговая разминка. Совершенствование техники подачи мяча. Техника игры в защите. Двухсторонняя игра. Зачет: -Передача мяча снизу и сверху в парах через сетку.		2	
	Легкая атлетика		14	
	<i>Занятие 1.</i> Изучение инструкций по охране труда, при проведении занятий по лёгкой атлетике. 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	
Раздел 5. Тема 5.1 Легкая атлетика.	<i>Занятие 2.</i> Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Специальные легкоатлетические упражнения. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Игра. 100 метров – Зачет.		2	ОК 01, 04, 06, 08
	<i>Занятие 3.</i> Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Специальные легкоатлетические упражнения. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание гранаты -Зачет. Игра.		2	
	<i>Занятие 4.</i> Развитие выносливости в беге на длинные дистанции, метание гранаты. Бег 400 метров – зачёт.		2	

	Занятие 5. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Специальные легкоатлетические упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» – зачёт.	2	
	Занятие 6. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Специальные легкоатлетические упражнения. Бег 1500 метров – зачёт.	2	
	Занятие 7. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Специальные легкоатлетические упражнения. Бег 3000 метров (юноши) и 2000 метров (девушки) – зачёт.	2	
4 курс			
Раздел 1	Легкая атлетика	14	
Тема 1.1 Легкая атлетика	Занятие 1. Основы спортивного и физического самосовершенствования. Изучение 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, 04, 06, 08
	Занятие 2. Чередование ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения. Специальные легкоатлетические упражнения. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	Занятие 3. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, специальные легкоатлетические упражнения. Зачет: бег 100 м.	2	
	Занятие 4. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, специальные легкоатлетические упражнения. Техника бега на длинные дистанции. Зачет: бег 400 м.	2	
	Занятие 5. Бег ОРУ, СЛЖ. Зачет: бег 1500 м.	2	
	Занятие 6. Чередование ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения. Специальные легкоатлетические упражнения Итоговое занятие по теме: Легкая атлетика. Зачет: бег 3000 м. Игра	2	
	Занятие 7. Чередование ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения. Специальные легкоатлетические упражнения Итоговое занятие по теме: Легкая атлетика. Сдача задопущенностей. Игра	2	
Раздел 2.	Спортивные игры	12	

Тема 2.1 Баскетбол	Тема 2.1.1. Баскетбол. Обучение и совершенствование техники игры. Занятие 1. Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Стойка баскетболиста. Передача и ловля мяча. Передача с перемещениях в парах.	2	ОК 01, 04, 06, 08
	Занятие 2. Совершенствование передач и ловли мяча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение, 2 шага, бросок в кольцо. Двусторонняя игра.	2	
	Занятие 3. Совершенствование передач и ловли мяча. Ведение мяча с изменением направления. Введение, два шага, бросок в кольцо. Двусторонняя игра. Броски мяча в кольцо с штрафной линии - Зачёт	2	
	Тема 2.2 Волейбол. Обучение и совершенствование техники игры Занятие 1 Стойка волейболиста. Перемещение в стойке волейболиста. Совершенствование верхней передачи мяча. Двусторонняя игра.	2	
	Занятие 2. Совершенствование приёма мяча. Техника игры в нападении. Прямой нападающий удар.	2	
	Занятие 3. Совершенствование приёма мяча. Техника игры в нападении. Прямой нападающий удар. Зачёт: Верхняя передача мяча через сетку.	2	
Раздел 3.	Лыжная подготовка	8	
Тема 3.1 Лыжная подготовка.	Занятие 1. 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	ОК 01, 04, 06, 08
	Занятие 2. Техника одновременного. Работа рук. Постановка и вынос лыжных палок. Прохождение дистанции 5 км, используя эти ходы.	2	
	Занятие 3. Совершенствование техники одновременного двушажного хода. Повторить технику преодоление подъёмов скользящим шагом. Зачёт: одновременный двушажный ход	2	

	Занятие 3. Совершенствование техники одновременного двухажного хода. Повторить технику преодоление подъемов скользящим шагом. Ускориться 4 x 400 метров. Зачет: одновременный двухажный ход. Зачет-5 км.	2	
Раздел 4.	Гимнастика	6	
Тема 4.1 Гимнастика	Занятие 1. Основы спортивного и физического совершенствования. Изучение техники безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения на месте и в движении. Ходьба, бег различными способами. ОРУ. Перекладина: подтягивание, подъем переворота в упор. Брусья: разноименный хват за ближнюю жердь. Перемах правой, на ближнюю жердь, левой на дальнюю в упор, лёжа на двух жердях. Перемах внутрь в упор, согнувшись. Подъем разгибом в сед ноги врозь на 180 градусов. Упражнение на тренажёрах. Подтягивание на перекладине - зачёт	2	ОК 01, 04, 06, 08
	Занятие 2. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Брусья: держать «угол» -размахивая и соскок махм вперед. Перекладина: выход силой, подъем переворотом в упор. Упражнения на тренажёрах на все группы мышц. Сгибание разгибание в упоре лёжа - зачёт.	2	
	Занятие 3. Ходьба, бег различными способами. ОРУ. Совершенствование упражнений на брусках. Прыжок через коня «согнув ноги». Подъем переворотом – зачёт.		
Раздел 5.	Легкая атлетика	8	
Тема 5.1 Легкая атлетика.	Занятие 1. 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	ОК 01, 04, 06, 08
	Занятие 2. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Специальные легкоатлетические упражнения. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Бег 400 м зачет. Игра.	2	
	Занятие 3. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Специальные легкоатлетические упражнения. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Игра.	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. . Итоговое занятие по теме: Легкая	2	

	атлетика.			
	ИТОГО		178	

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, 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
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).

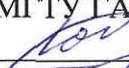
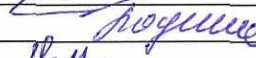
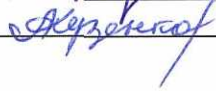
Раздел (тема) учебной дисциплины	Результаты (усвоенные знания, усвоенные умения)	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля
	Умения:		
Раздел 2 Тема 2.1 ОК2, ОК3, ОК6	выполнения индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции 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
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>	/Ю.В.Надежкин/
<u></u>	/А.Е. Кузенков/

Программа обсуждена и одобрена методическим
совещанием группы физвоспитания

Протокол № 9 от « 27 » 05 2025 г.

Руководитель группы физвоспитания Кирсановского АТК –
филиала МГТУ ГА  /В.Н. Родина/