



ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ВОЗДУШНОГО ТРАНСПОРТА
(РОСАВИАЦИЯ)

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ
ИМЕНИ ГЛАВНОГО МАРШАЛА АВИАЦИИ А.А. НОВИКОВА»

Выборгский филиал им. С.Ф. Жаворонкова СПбГУ ГА



УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала
С.Н. Байжуминов
«21» мая 2024 год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.12 Физическая культура

название учебной дисциплины

25.02.01 Техническая эксплуатация летательных аппаратов и двигателей

(код, наименование специальности)

очная

(форма обучения)

2024 г.

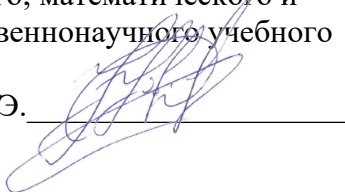
ОДОБРЕНА

Цикловой комиссией дисциплин
общеобразовательного, общего
гуманитарного, социально-
экономического; математического и
общего естественнонаучного учебного
циклов

Протокол №9 от «14» мая 2024 г.


Председатель цикловой дисциплин
общеобразовательного, общего
гуманитарного, социально-
экономического; математического и
общего естественнонаучного учебного
циклов

Коробицын Д.Э.



СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебной
работе



Ганьшина И.В.

Составлена в соответствии с
требованиями к оценке качества
освоения выпускниками программы
подготовки специалистов среднего
звена по специальности 25.02.01
*«Техническая эксплуатация
летательных аппаратов и двигателей»*

Рассмотрена и рекомендована
методическим советом филиала для
выпускников, обучающихся по
специальности 25.02.01 *«Техническая
эксплуатация летательных аппаратов
и двигателей»*

Протокол № 4 от «21» мая 2024г.

Содержание

1. Цели и задачи освоения дисциплины.....	3
2. Место дисциплины в структуре ОПОП СПО - ППССЗ	6
3. Объем дисциплины и виды учебной работы.....	6
4. Содержание учебной дисциплины ОУД.12 Физическая культура	7
4.1 Соотнесения тем (разделов) дисциплины, формируемых умений, знаний и видов занятий.....	8
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	16
6. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	17
7. Образовательные и информационные технологии.....	18
8. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	18
9. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины	20

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.12 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 25.02.01 «Техническая эксплуатация летательных аппаратов и двигателей».

Целью освоения дисциплины ОУД.12 Физическая культура является достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально – культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Задачами освоения дисциплины ОУД.12 Физическая культура (в соответствии с требованиями ФГОС СОО, ориентацией на результаты ФГОС СПО) являются:

- 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 производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 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 производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 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 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).

Перечень формируемых компетенций

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формировать общие компетенции (ОК) в рамках федерального компонента государственного образовательного стандарта: в результате освоения дисциплины **должны быть сформированы следующие общие компетенции:**

Код	Наименование результата обучения
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения

	профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3.	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами

2. Место дисциплины в структуре ОПОП СПО - ПСССЗ

Дисциплина ОУД.12 Физическая культура представляет собой дисциплину, относящуюся к общим учебным дисциплинам цикла. Дисциплина изучается в 1 и 2 семестрах.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет: 140 часа.

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 140 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 4 часа.

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	140
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	140
в том числе:	
практические занятия	136
1 семестр зачет, 2 семестр зачет с оценкой	

4. Содержание учебной дисциплины ОУД.12 Физическая культура

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
1. 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 физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
2. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
<i>Учебно-методические занятия</i>	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.
<i>1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</i>	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
<i>2. Лыжная подготовка</i>	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.

	<p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>
<i>3. Гимнастика</i>	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>
<i>4. Спортивные игры</i>	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>

4.1 Соотнесения тем (разделов) дисциплины, формируемых умений, знаний и видов занятий

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, тематика теоретических и практических занятий, внеаудиторных самостоятельных занятий	Объём часов	Результаты освоения
1 курс 1 семестр		48	
Раздел 1. Теоретическая часть			4
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	<i>Содержание учебного материала</i>	4	4
	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 физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)		
	<i>Теоретическое занятие</i>		
	1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
Раздел 2. Практическая часть			44
Тема 2.1 Лёгкая атлетика Кроссовая подготовка	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	16	2,3
	<i>Практические занятия</i>		
	1. Техника бега на короткие дистанции	2	
	2. Бег 100 метров на время	2	
	3. Техника бега на средние дистанции	2	
	4. Бег 500 метров	2	
	5. Бег 1000 метров	2	
	6. Техника метания гранаты. Метание гранаты на дальность	2	
	7. Прыжок в длину с места	2	
	8. Зачетное занятие, сдача нормативов	2	

Тема 2.2 Атлетическая гимнастика	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	6	2,3
	<i>Практические занятия</i>		
	9. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса	2	
	10. Развитие гибкости	2	
	11. Развитие мышц брюшного пресса	2	
Тема 2.3 Волейбол	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	10	2,3
	<i>Практические занятия</i>		
	12. Техника передвижений	2	
	13. Техника передач	2	
	14. Техника подач	2	
	15. Совершенствование индивидуальных действий в защите.	2	
	16. Зачетное занятие по технике подачи и передачи мяча	2	
Тема 2.4 Баскетбол	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	10	2,3
I.	<i>Практические занятия</i>		
	17. Техника ловли и передач мяча	2	

	18. Техника ведения мяча	2	
	19. Техника бросков мяча в кольцо	2	
	20. Техника ведения и бросков мяча в движении	2	
	21. Тактика игры в нападении	2	
	Зачет:	2	
	Итого за 1 курс 1 семестр	48	
	1 курс 2 семестр		
	Раздел 4. Практическая часть		92
Тема 4.1 Лыжная подготовка	Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели. Попеременные и одновременные лыжные хода. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	20	2,3
	<i>Практические занятия</i>		
	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Техника ступающего шага.	2	
	22. Техника попеременных ходов	2	
	23. Техника одновременных ходов	2	
	24. Техника перехода с хода на ход	2	
	25. Техника преодоления спусков		
	26. Техника поворотов и торможений	2	
	27. Техника преодоления подъёмов	2	
	28. Тактика прохождения дистанции	2	
	29. Техника конькового и полу конькового хода	2	
30. Зачётное занятие Прохождение дистанции 3-5 км на скорость	2		
Тема 4.2 Баскетбол	Совершенствование техники передачи мяча. Совершенствование техники броска мяча. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочные игры.	26	2,3

	<i>Практические занятия</i>		
	31. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо.	2	
	32. Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком.	2	
	33. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2	
	34. Бросок мяча одной рукой от плеча.	2	
	35. Совершенствование техники передачи мяча.	2	
	36. Совершенствование техники броска мяча. Учебно-тренировочная игра.	2	
	37. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	2	
	38. Совершенствование техники броска мяча одной рукой от плеча.	2	
	39. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	2	
	40. Совершенствование техники ведения мяча.	2	
	41. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	2	
	42. Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	2	
	43. Зачётное занятие по теме.	2	
Тема 4.3 Волейбол	Совершенствование техник подачи мяча. Инструкторская и судейская подготовка.	24	2,3
	<i>Практические занятия</i>		
	44. Закрепление навыка передачи мяча сверху.	2	
	45. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи.	2	
	46. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	2	
	47. Отбивание мяча кулаком через сетку.	2	
	48. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя боковая подача.	2	
	49. Совершенствование координационных качеств	2	
	50. Совершенствование техники верхней подачи мяча.	2	
	51. Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока.	2	
	52. Основные стойки, перемещения и остановки.	2	
	53. Совершенствование передач мяча.	2	
		2	
	54. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.		
	55. Зачётное занятие по теме.	2	

Тема 4.4 Лёгкая атлетика	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	20	2,3
	<i>Практические занятия</i>		
	56. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2	
	57. Эстафетный бег 4x100; 4x400 метров	2	
	58. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	2	
	59. Совершенствование техники бега на средние дистанции	2	
	60. Совершенствование техники прыжков в длину с места	2	
	61. Совершенствование техники прыжков в длину с места	2	
	62. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега	2	
	63. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега	2	
	64. Совершенствование техники метания гранаты	2	
	65. Совершенствование техники метания гранаты в горизонтальную цель	2	
	Зачет с оценкой	2	
Итого за 1 курс 2 семестр		92	
Итого за год		140	

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основные источники:

1. Бишаева А. А. Физическая культура: Учебник [Текст] / Бишаева А. А. – 5-е изд., стереотипное - М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 320 с. – ISBN 978-5-4468-7284-8.

2. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ [Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев].- 19-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с. – ISBN 978-5-4468-7250-3.

3. Зайцев А. А. Основы здорового образа жизни в образовательной организации: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 137 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13378-3.

4. Конеева Е. В. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-

Дополнительные источники (рекомендуемая литература):

1. Балышева Н. В. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5.

2. Зайцев А. А. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0.

Интернет-ресурс.

1. Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа minsport.gov.ru.
2. Информационный портал. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>.
3. Информационный портал. Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>.

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены: Спортивный комплекс: спортивный зал; Спортивный комплекс: открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивные сооружения:

- спортивный зал, оснащенный оборудованием для проведения волейбола, баскетбола;
- для проведения гимнастических занятий (маты), тренажерный зал с комплексом тренажеров;
- открытое плоскостное сооружение для игры в футбол, волейбол, баскетбол;
- лыжная база.

Спортивный инвентарь:

баскетбольные щиты, кольца; волейбольная сетка; шведские стенки; спортивные скамейки; мячи по всем игровым видам спорта, обеспечивающие условия выполнения программы по физической культуре, скакалки, экспандеры, гантели, обручи, гимнастические коврики, теннисные столы, лыжи, силовые тренажеры.

Учебно-методическая документация:

- учебно-методический комплекс
- методические указания по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы
- контрольно-измерительные материалы по темам и разделам учебной дисциплины

7. Образовательные и информационные технологии

В рамках изучения дисциплины ОУД.12 Физическая культура предполагается использовать следующие образовательные технологии:

- здоровье сберегающие технологии;
- игровые технологии;
- технология проектов по физической культуре;
- использование информационных технологий;
- технология уровневой дифференциации;
- технология личностно-ориентированного обучения;
- обучение двигательным действиям;
- развитие физических качеств;
- дифференцированное выставление отметки.

8. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины ОУД.12 Физическая культура осуществляется преподавателем в процессе проведения различных форм и видов текущего контроля, практических занятий, а также по результатам выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты освоения учебного предмета	Форма и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения	Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов на контрольных работах, зачетах.
уметь - 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); - уметь использовать разнообразные формы и	

<p>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);</p>	
<p>Знания</p> <p>роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека</p>	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p>
<p>основ здорового образа жизни</p>	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p>

**Примерные контрольные нормативы по проверке овладения студентами
жизненно важными умениями и навыками**

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м кросс (мин.сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
7	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
8	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
9	Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
10	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
11	Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)						8	5	3	2	1
12	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)						10	7	5	3	2
13	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
14	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

9. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

Методика преподавания дисциплины ОУД.12 Физическая культура характеризуется совокупностью методов, приемов и средств обучения, специфические методы физического воспитания и обще педагогические методы физического воспитания, которые обеспечивают реализацию содержания и учебно-воспитательных целей дисциплины, которая может быть представлена как некоторая методическая система, включающая методы, приемы и средства обучения. Такой подход позволяет более качественно подойти к вопросу освоения дисциплины обучающимися.

Учебные занятия начинаются и заканчиваются по времени в соответствии с утвержденным режимом филиала в аудиториях согласно семестровым расписаниям теоретических и практических занятий. На занятиях, предусмотренных расписанием, обязаны присутствовать все обучающиеся.

Практические занятия по физической культуре проводятся в целях выработки практических умений и приобретения навыков при решении управленческих задач. Основным содержанием этих занятий является практическая работа каждого обучающегося. Назначение практических занятий – закрепление, углубление и комплексное применение на практике теоретических знаний, выработка умений и навыков обучающихся в решении практических задач. Каждое практическое занятие заканчивается, как правило, кратким подведением итогов, указаниями преподавателя.

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины проводится в виде зачёта в 1 семестре и зачёта с оценкой во 2 семестре. К моменту сдачи промежуточной аттестации должны быть успешно пройдены предыдущие формы контроля. Промежуточная аттестация позволяют оценить уровень освоения знаний и умений за весь период изучения дисциплины.

Рабочая программа дисциплины ОУД.12 Физическая культура разработана в соответствии с примерной рабочей программой общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» Базовый уровень для профессиональных образовательных организаций от «16» ноября 2022 г; с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 25.02.01 «Техническая эксплуатация летательных аппаратов и двигателей» Приказом Министерства образования и науки РФ от 22 апреля 2014 г., № 392.

