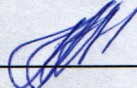


РЫЛЬСКИЙ АВИАЦИОННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ – ФИЛИАЛ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖ-  
ДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕ-  
СКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ» (МГТУ ГА)

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебной работе

  
Ю.А. Студитских

« 11 » июня 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальностям среднего профессионального образования

25.02.03 Техническая эксплуатация электрифицированных и пилотажно-  
навигационных комплексов

11.02.06 Техническая эксплуатация транспортного радиоэлектронного  
оборудования (по видам транспорта)

Рыльск 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее - ФГОС СОО) (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 №413). Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259); примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной ФГАУ «ФИРО» для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования (протокол №3 от 21.07.2015) для специальностей:

25.02.03 Техническая эксплуатация электрифицированных и пилотажно-навигационных комплексов,

11.02.06 Техническая эксплуатация транспортного радиоэлектронного оборудования (по видам транспорта),

09.02.01 Компьютерные системы и комплексы,

Организация-разработчик: Рыльский авиационный технический колледж - филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Московский государственный технический университет гражданской авиации» (МГТУ ГА).

Программу составил:

Фесенко А.И. – преподаватель Рыльского АТК - филиала МГТУ ГА

Рецензент:

Морозов И.Е. - преподаватель Рыльского АТК - филиала МГТУ ГА

Рабочая программа обсуждена и одобрена на заседании цикловой комиссии физического воспитания.

Протокол № 14 от «25» апреля 2024 г.

Председатель цикловой комиссии  
физического воспитания \_\_\_\_\_

  
Фесенко А.И.

Рабочая программа рассмотрена и рекомендована методическим советом колледжа.

Протокол № 4 от «26» апреля 2024 г.

Методист  Селезнева А.Е.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	10

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

## **ОУД.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальностям:

25.02.03 Техническая эксплуатация электрифицированных и пилотажно-навигационных комплексов;

11.02.06 Техническая эксплуатация транспортного радиоэлектронного оборудования (по видам транспорта);

09.02.01 Компьютерные системы и комплексы;

### **1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена**

Учебная дисциплина ОУД.04 Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ППССЗ СПО на базе основного общего образования.

### **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

- основы здорового образа жизни.

### **1.4. Результаты освоения учебной дисциплины**

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

#### **• Личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории са-

мостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- **метапредметных:**
  - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
  - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
  - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
  - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
  - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
  - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- **предметных:**
  - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
  - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
  - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
  - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
  - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### **1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины**

максимальная учебная нагрузка обучающегося 118 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 118 часов;
- самостоятельная работа обучающихся -102 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	220
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	118
в том числе:	
теоретические занятия	6
практические занятия	112
контрольные работы	
внеаудиторная самостоятельная работа	102
<b>Промежуточная аттестации в форме зачёта в 1 семестре и в форме дифференцированно-го зачета во 2 семестре</b>	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины  
ОУД.04 Физическая культура**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>Тема 1. Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание</b> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Психофизиологические основы учебного производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	6	2
	<b>Практические занятия</b> Бег 100 м (юн. дев.), 1000 м (юн.), 500 м (дев.); 2000 м (дев.), 3000 м (юн.). Прыжки в длину и высоту с разбега. Метание гранаты 500 гр. (дев.), 700 гр. (юн.)	34	
<b>Тема 2. Спортивные игры.</b>	Волейбол и баскетбол. Совершенствование технических элементов игры. Индивидуальные командные тактические действия в игре.	32	
<b>Тема 3. Гимнастика.</b>	Упражнения на гимнастических снарядах: брусьях, перекладине, кольцах, лазание по канату, опорный прыжок, вольные упражнения.	18	
<b>Тема 4. Лыжная подготовка.</b>	Техника лыжных ходов. Преодоление подъемов, спуски и торможение. Бег на лыжах 3000 м (дев.) и 5000 м (юн.).	20	
<b>Тема 5. Атлетическая гимнастика.</b>	Силовые упражнения на брусьях, перекладине, тренажерах, с гантелями и гириями.	8	

Примечание:

1. При неблагоприятных климатических условиях учебные часы, планируемые на лыжную подготовку, использовать на занятиях по легкой атлетике и спортивным играм на открытом воздухе.
2. Очередность прохождения тем может быть изменена в связи с погодными условиями и загруженностью спортивных залов.

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:

- оборудования спортивного зала;
- стадиона;
- лыжной базы;
- тренажерного зала;
- наличия спортивного инвентаря (мячи, гири, брусья, перекладина, канат для лазания, кольца, гимнастические козлы, гимнастические маты, лыжный инвентарь, стойки для прыжков в высоту, планки, гранаты для метаний, тренажеры и т. д.)
- Учебно-наглядные пособия.
- Учебные пособия и методическая литература.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### *Основные источники:*

1. Профессиональное образование. Физическая культура. Учебник А.Л. Бишаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2017.

Гимнастика и методика преподавания -<https://школаискусств-рк.екатеринбург.рф/file/e26b436a543ec1ab8e7480d340ab60cd>

Спортивные игры-

[http://www.pervaja.nios.ru/sites/default/files/zheleznyak.\\_sportigry\\_0.pdf](http://www.pervaja.nios.ru/sites/default/files/zheleznyak._sportigry_0.pdf)

Легкая атлетика-[http://nevelsk-sport.ru/wp-content/uploads/2014/03/images\\_biblio\\_Zhilkin\\_\\_A.\\_\\_I.\\_\\_i\\_\\_dr.\\_Legkaya\\_atletika.pdf](http://nevelsk-sport.ru/wp-content/uploads/2014/03/images_biblio_Zhilkin__A.__I.__i__dr._Legkaya_atletika.pdf)

[http://nevelsk-sport.ru/wp-content/uploads/2014/03/images\\_biblio\\_Zhilkin\\_\\_A.\\_\\_I.\\_\\_i\\_\\_dr.\\_Legkaya\\_atletika.pdf](http://nevelsk-sport.ru/wp-content/uploads/2014/03/images_biblio_Zhilkin__A.__I.__i__dr._Legkaya_atletika.pdf)

Лыжный спорт- [http://obg-19.narod.ru/literatura/Lyzhnyy\\_sport\\_2005.pdf](http://obg-19.narod.ru/literatura/Lyzhnyy_sport_2005.pdf)

##### *Дополнительные источники:*

1. Профессиональное образование. Физическая культура. Учебник А.Л. Бишаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2007.

##### **Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы  
<http://www.mosSPORT.ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	-выполнение индивидуальных заданий по оценке уровня физической подготовленности
<b>Знания:</b> -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	- выполнение индивидуальных заданий по оценке знаний

#### ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

##### Оценка освоения учебного материала

Условием допуска к контрольным заданиям (упражнениям) является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Критерием освоения студентом учебного материала является оценка регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения контрольных заданий в виде тестов и упражнений (см. табл. 1 и 2). Общая оценка определяется как среднеарифметическое положительных оценок по всем разделам учебной деятельности (не ниже «удовлетворительно»).

##### Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками

Уровень овладения теоретическими и методическими знаниями определяется соответствующими практическими умениями и навыками их использования на оценку не ниже «удовлетворительно»

##### Общая физическая и спортивно-техническая подготовка

Контрольные задания по общей физической подготовленности представлены в приложениях 1 и 2.

Оценка выполнения контрольных заданий по общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных

во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко (табл.1).

Оценки результатов учебно-тренировочных занятий определяются по табл. 2, при условии выполнения каждого из запланированных тестов (табл. 1 и приложение 1, 2) не ниже чем на одно очко.

Таблица 1.

**Обязательные контрольные задания  
(упражнения, тесты)  
определения физической подготовленности**

**Девушки**

Направленность задания	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1. На скоростно-силовую подготовку бег 100м (сек)	16,0	16,3	16,8	17,3	18,6
2. На силовую подготовленность					
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой(количество раз)	50	45	38	30	22
3. На общую выносливость					
Бег 2000м (мин.,сек)	10,30	10,45	11,05	11,25	11,40

**Юноши**

Направленность задания	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1. На скоростно-силовую подготовку бег 100м (сек)	13,4	13,9	14,2	14,6	14,9
2. На силовую подготовленность					
Подтягивание на перекладине	13	11	9	7	5
3. На общую выносливость					
Бег 3000м (мин.,сек)	12,20	13,00	13,40	14,10	14,30

Таблица 2

**Средняя оценка результатов  
учебно-тренировочных занятий**

Оценка контрольных заданий по общей физической, спортивно-технической и профессиональной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка контрольных заданий в очках	1,0	3,0	3,5

Обучающиеся специальной медицинской группы выполняют разделы программы, контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья.

Условием к допуску аттестации обучающихся основной, подготовительной и специальной медицинской групп является выполнение обязательных контрольных заданий (упражнений, тестов) по общей и профессионально-прикладной физической подготовке (не ниже «удовлетворительно»), показанных в течение последнего семестра обучения. Выполнение зачетных требований контрольных упражнений осуществляется на различных соревнованиях и в процессе учебных занятий. В оценке при итоговой аттестации учитывается уровень выполнения студентом практического и теоретического разделов программы на всем периоде обучения.

**Контрольные задания  
(упражнения, тесты)  
для оценки физической подготовленности обучающихся основной медицинской  
группы.**

Девушки

Вид задания	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1. Бег на лыжах 3 км (мин.,сек)	18,30	19,00	20,00	20,30	21,30
2. Плавание 50 м (мин.,сек)	1,05	1,12	1,20	1,30	Б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	180	170	160	150	140
4. Прыжки в длину или в высоту с разбега (см)	350	340	320	300	270
	115	110	105	100	90
Метание гранаты 500гр. (м)	21	19,5	18	16	14
5. Подтягивание в висе лежа (Перекладина не высоте 100 см)	18	14	10	7	5

Юноши

Вид задания	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1. Бег на лыжах 5 км (мин.,сек)	25,00	26,30	27,00	28,30	30,00
2. Плавание 50 м (мин.,сек)	42,0	46,0	50,00	57,0	Б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	240	232	225	215	205
4. Прыжки в длину или в высоту с разбега (см)	440	415	410	390	370
	140	135	130	125	120
5. Метание гранаты 700гр. (м)	36	34	32	30	27
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол- во раз)	12	9	7	5	3
7. Спортивные игры	Оценивание навыков и умений элементов игр; использование их в учебной игре, соревнованиях. Правила игры и судейства.				

**Контрольные задания  
(упражнения, тесты)**

**для оценки физической подготовленности обучающихся специальной медицинской группы.**

1. Бег 100 м (юноши и девушки) - без учета времени.
2. Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) - без учета времени
3. Прыжки в длину с места (юноши и девушки).
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши и девушки).
5. Подтягивание на перекладине (юноши).
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (юноши и девушки).
7. Плавание без учета времени - 50м (юноши и девушки).
8. Бег на лыжах без учета времени (девушки 2000 м, юноши 3000 м).
9. Бросок мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).
10. Метание гранаты (юноши).