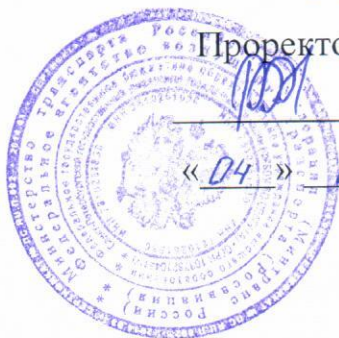


ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ВОЗДУШНОГО ТРАНСПОРТА  
(РОСАВИАЦИЯ)  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ»

УТВЕРЖДАЮ



Проректор по учебной работе  
Ю.В. Ведерников

«04» июля 2019 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Физическая культура»**

*название учебной дисциплины*

**25.02.04 «Летная эксплуатация летательных аппаратов»**

*(код, наименование специальности)*

**очная**

*(форма обучения)*

2019 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5-16
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18-24

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

наименование дисциплины

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 25.02.04 «Летная эксплуатация летательных аппаратов»

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

Целью изучения дисциплины является физическое воспитание обучающихся по овладению основами самостоятельного, методически правильного использования средств физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, в том числе с использованием навыков самоконтроля; формирование должного уровня физической подготовленности, необходимого для освоения профессиональных умений в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения.

Задачами освоения дисциплины являются:

- формировать грамотное и устойчивое мировоззрение о физической культуре как о части общей культуры общества, понимание социальной значимости физической культуры, ее роли в гармоничном развитии личности и обеспечении эффективной профессиональной деятельности;
- развивать практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств, самоопределения в физической культуре;
- сформировать у обучающихся способность направленного использования разнообразных средств физической подготовки для сохранения здоровья и обеспечения профессионального долголетия;
- выработать привычку к систематическим занятиям физической подготовкой;
- способствовать повышению необходимого уровня физической подготовленности, выбору приоритетных систем физических упражнений по личному предпочтению, а также выработке устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической подготовкой.

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать общими компетенциями:

ОК-2. Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК-3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК-6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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.

#### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 316 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 158 часов;
- самостоятельная работа обучающегося – 158 часов.

## 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>	<b>316</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>158</b>
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	<b>156</b>
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>158</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета: 1, 2, 3, 4, 5 семестры</b>	
<b>Дифференцированный зачет: 6 семестр</b>	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины  
«Физическая культура»  
1 курс**

Наименование разделов и тем. Этапы формирования компетенций	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1.</b>		4	
<b>Теоретические занятия.</b>			
<b>Тема 1.</b> Система физического воспитания и физической подготовки. ОК-2	Роль физической подготовки в формировании физических качеств обучающихся.	2	1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> <b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> изучение основной и дополнительной литературы по вопросам лекции.	2	3
<b>Раздел 2.</b>		<b>20</b>	
<b>Легкая атлетика.</b>			
<b>Тема 2.1.</b> Бег на короткие дистанции. ОК-3, ОК-6	Контрольные упражнения, специальные беговые упражнения, основы тренировки скоростных качеств. Техника безопасности и оказание первой медицинской помощи. Обучение технике бега на короткие дистанции: высокий (низкий) старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Тренировка в беге на короткие дистанции повторным методом.	4	1
<b>Тема 2.2.</b> Бег на средние и длинные дистанции. ОК-3, ОК-6	Контрольные упражнения. Техника безопасности и оказание первой медицинской помощи. Обучение технике бега на средние дистанции: высокий старт, бег по выражу, финиширование. Тренировка в беге равномерным методом.	4	1
<b>Тема 2.3.</b> Прыжки в длину с места толчком двух ног. ОК-3, ОК-6	Контрольное упражнение. Техника безопасности и оказание первой медицинской помощи. Обучение технике прыжков в длину с места толчком двух ног: исходное положение, отталкивание и приземление, специальные прыжковые упражнения. Тренировка в беге равномерным и переменным методами.	2	1
			2

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>  <b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> тренировка в беге на короткие и средние дистанции.</p>	10	3
<p><b>Раздел 3.</b>  <b>Преодоление препятствий.</b>  <b>Тема 3.1.</b> Преодоление полосы препятствий.  ОК-2, ОК-3, ОК-6</p>	<p>Содержание полосы препятствий.  Обучение индивидуальной технике преодоления отдельных препятствий: забор, бум, лабиринт, ступени.  Тренировка в беге на короткие дистанции повторным и интервальным методами.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>  <b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> тренировка в преодолении отдельных препятствий.</p>	16	1 2 3
<p><b>Раздел 4.</b>  <b>Спортивные игры.</b>  <b>Тема 4.1.</b> Баскетбол.  ОК-2, ОК-3, ОК-6</p>	<p>Краткие сведения о развитии игры в баскетбол. Основные правила игры, разметка площадки, оборудование и спортивный инвентарь, контрольные упражнения.  Техника безопасности и оказание первой медицинской помощи.  Обучение технике игры в баскетбол: передвижение с мячом, ловля и передача мяча одной и двумя руками в движении и с места, остановка (на два шага и прыжком), передвижение в защитной стойке без мяча, броски мяча в корзину с различных дистанций, штрафные броски. Двусторонние игры с применением изученных технических приемов и тактических действий, совершенствование индивидуальных и коллективных действий при использовании различных тактических приемах.</p>	72	1 2
<p><b>Тема 4.2.</b> Волейбол.  ОК-2, ОК-3, ОК-6</p>	<p>Краткие сведения о развитии игры в волейбол. Основные правила игры, разметка площадки, оборудование и спортивный инвентарь, контрольные упражнения.  Техника безопасности и оказание первой медицинской помощи.  Обучение технике игры в волейбол: подача мяча в различные зоны площадки, прием мяча двумя руками снизу, сверху, передача мяча, нападающий удар, блокирование нападающего удара, стойка волейболиста, перемещение по площадке, прием и передача мяча различными способами на месте и в движении, страховка блокирующих. Двусторонние игры с применением изученных технических приемов и тактических действий, совершенствование</p>	12	1 2

	индивидуальных и коллективных действий при использовании различных тактических приемах.		
<b>Тема 4.3.</b> Фут-зал. ОК-2, ОК-3, ОК-6	Краткие сведения о развитии игры в фут-зал. Основные правила игры, разметка площадки, оборудование и спортивный инвентарь, контрольные упражнения. Техника безопасности и оказание первой медицинской помощи. Обучение технике игры в фут-зал: ведение мяча различными способами с изменением направлений и скорости, передача и остановка мяча на месте и в движении, подача угловых, жонглирование, игра головой, игра без мяча, выбор места игрока, опека и подстраховка, игра на опережение. Двусторонние игры с применением изученных технических приемов и тактических действий, совершенствование индивидуальных и коллективных действий при использовании различных тактических приемах.	12	1 2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> <b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> тренировка технических действий, приемов игры, действий с мячом и без мяча.	36	3
	<b>Раздел 5.</b> <b>Комплексные занятия.</b>	<b>16</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Общефизическая подготовка. ОК-2, ОК-3, ОК-6	Требования программы по общефизической подготовке, страховка и самостраховка при выполнении силовых упражнений, причины травм на занятиях и их профилактика. Обучение строевым и общеразвивающим упражнениям, комплексам вольных упражнений, акробатическим упражнениям, упражнениям в равновесии, стойкам на голове, на руках, на лопатках, кувыркам вперед, назад.	4	1 2
<b>Тема 5.2.</b> Силовые упражнения на гимнастических снарядах. ОК-2, ОК-3, ОК-6	Требования программы к выполнению силовых упражнений на перекладине, брусьях, контрольные упражнения. Техника безопасности и оказание первой медицинской помощи. Обучение силовым упражнениям на перекладине: подтягивание из виса, подъем в упор силой, подъем ног к перекладине. Страховка при выполнении силовых упражнений на перекладине. Обучение силовым упражнениям на брусьях: сгибание и разгибание рук в упоре, упор в упоре на брусьях. Страховка при выполнении силовых упражнений на брусьях.	4	1 2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>	8	3



	<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> тренировка силовых упражнений на гимнастических снарядах.	
<b>Всего:</b>		<b>128</b>

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины  
«Физическая культура»  
2 курс**

<b>Наименование разделов и тем. Этапы формирования компетенций.</b>	<b>Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Уровень освоения</b>
<i>1</i>	<i>2</i>	3	4
<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места. ОК-3, ОК-6	Основы методики тренировки скоростных качеств. Техника безопасности и оказание первой медицинской помощи. Обучение специальным беговым упражнениям. Тренировка в беге на короткие дистанции повторным и интервальным методами. Тренировка в прыжках в длину с места, в глубину с опоры повторным методом.	2	1 2
<b>Тема 2.2.</b> Бег на средние дистанции. ОК-3, ОК-6	Основы методики тренировки выносливости и скоростной выносливости. Техника безопасности и оказание первой медицинской помощи. Совершенствование техники бега на 1, 3 км. Кроссовая подготовка. Тренировка в беге равномерным и переменным методами.	4	1 2
<b>Тема 2.3.</b> Челночный бег 3x10 м, 10x10 м. ОК-3, ОК-6	Техника выполнения челночного бега. Техника безопасности и оказание первой медицинской помощи. Обучение технике челночного бега: старт, бег по дистанции, поворот. Тренировка в беге на короткие дистанции повторным и интервальным методами.	2	1 2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>	8	3
	<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> тренировка в беге на короткие и средние дистанции.	16	
<b>Раздел 3. Преодоление</b>			

<b>препятствий.</b>			
<b>Тема 3.1.</b> Преодоление полосы препятствий. ОК-2, ОК-3, ОК-6	Совершенствование индивидуальной техники преодоления отдельных препятствий: забор, бум, лабиринт, ступени. Тренировка в беге на короткие дистанции повторным и интервальным методами.	8	1 2 3
<b>Раздел 4.</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> <b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> тренировка в преодолении отдельных препятствий.	52	
<b>Спортивные игры.</b> <b>Тема 4.1.</b> Баскетбол. ОК-2, ОК-3, ОК-6	Основы тактики игры в баскетбол – индивидуальные и коллективные действия игроков в защите и нападении, персональная опека, уход от опеки, игра на опережение, добивание и подбор мяча. Техника безопасности и оказание первой медицинской помощи. Совершенствование техники игры в баскетбол: передвижение с мячом, ловля и передача мяча одной и двумя руками в движении и с места, остановка (на два шага и прыжком), передвижение в защитной стойке без мяча, броски мяча в корзину с различных дистанций, штрафные броски. Двусторонние игры с применением изученных технических приемов и тактических действий, совершенствование индивидуальных и коллективных действий при использовании различных тактических приемов.	8	1 2
<b>Тема 4.2.</b> Волейбол. ОК-2, ОК-3, ОК-6	Основы тактики игры в волейбол – выбор места для получения мяча, различные варианты нападения и защиты. Техника безопасности и оказание первой медицинской помощи. Совершенствование техники игры в волейбол: подача мяча в различные зоны площадки, прием мяча двумя руками снизу, сверху, передача мяча, нападающий удар, блокирование нападающего удара, стойка волейболиста, перемещение по площадке, прием и передача мяча различными способами на месте и в движении, страховка блокирующих. Двусторонние игры с применением изученных технических приемов и тактических действий, совершенствование индивидуальных и коллективных действий при использовании различных тактических приемов.	8	1 2
<b>Тема 4.3.</b> Фут-зал. ОК-2, ОК-3, ОК-6	Основы тактики игры в фут-зал – выбор места для получения мяча, индивидуальные и коллективные действия игроков в защите и нападении, персональная опека, уход от опеки, игра на опережение. Техника безопасности и оказание первой	8	1

	<p>медицинской помощи.</p> <p>Совершенствование техники игры в фут-зал: ведение мяча различными способами с изменением направлений и скорости, передача и остановка мяча на месте и в движении, подача угловых, жонглирование, игра головой, игра без мяча, выбор места игрока, опека и подстраховка, игра на опережение. Двусторонние игры с применением изученных технических приемов и тактических действий, совершенствование индивидуальных и коллективных действий при использовании различных тактических приемов.</p>		2
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b></p> <p><b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> совершенствование индивидуальной техники игрока с мячом.</p>	28	3
		12	
<p><b>Раздел 5.</b></p> <p><b>Комплексные занятия.</b></p> <p><b>Тема 5.1.</b> Общефизическая подготовка. ОК-2, ОК-3, ОК-6</p>	<p>Совершенствование строевых и общеразвивающих упражнений, комплексов вольных упражнений, акробатических упражнений, упражнений в равновесии, стоек на голове, на руках, на лопатках, кувырков вперед, назад, обучение переворотам боком, упражнениям в парах.</p>	2	1 2
<p><b>Тема 5.2.</b> Силовые упражнения на гимнастических снарядах. ОК-2, ОК-3, ОК-6</p>	<p>Совершенствование силовых упражнений на перекладине: подтягивание из виса, подъем в упор силой, подъем ног к перекладине.</p> <p>Совершенствование силовых упражнений на брусках: сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре на брусках.</p>	2	1 2
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b></p> <p><b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> тренировка силовых упражнений на гимнастических снарядах.</p>	6	3
		12	
<p><b>Раздел 6.</b></p> <p><b>Огневая подготовка.</b></p> <p><b>Тема 6.1.</b> Основы стрельбы из пистолета «Макаров» (ПМ).</p>	<p>Основы стрельбы из пистолета «Макаров» (ПМ). Техника безопасности при проведении занятий по огневой подготовке. Контрольное упражнение.</p> <p>Обучение основным стойкам стрелка, хватом оружия. Неполная разборка и сборка пистолета «Макаров» (ПМ).</p> <p>Обучение стрельбе из электронного оружия.</p>	8	1 2
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b></p> <p><b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> изучение основных</p>	4	3

характеристик пистолета «Макаров» (ПМ); тренировка стоек стрелка, хватов оружия.		
<b>Всего:</b>	<b>108</b>	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины  
«Физическая культура»  
3 курс**

Наименование разделов и тем. Этапы формирования компетенций.	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	3	4
<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Пряжки в длину с места. ОК-3, ОК-6</b>	Правила соревнований по бегу на короткие дистанции, контрольные упражнения, специальные беговые упражнения, выполнение обязанностей судьи соревнований, методика тренировки скоростных качеств. Техника безопасности и оказание первой медицинской помощи. Тренировка в беге повторным, интервальным, соревновательным методами.	2	1
<b>Тема 2.2. Бег на средние дистанции. ОК-3, ОК-6</b>	Правила соревнований по бегу на длинные и средние дистанции, контрольные упражнения, выполнение обязанностей судьи соревнований, методика тренировки выносливости. Техника безопасности и оказание первой медицинской помощи. Совершенствование техники бега на 1, 3, 5 км. Кроссовая подготовка. Тренировка в беге равномерным, переменным, соревновательным методами.	2	1
<b>Тема 2.3. Челночный бег 3x10 м и 10x10 м. ОК-3, ОК-6</b>	Контрольные упражнения. Техника безопасности и оказание первой медицинской помощи. Совершенствование техники челночного бега. Тренировка в беге повторным, интервальным, соревновательным методами.	2	2
<b>Раздел 3. Преодоление препятствий.</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> тренировка в беге на короткие и средние дистанции.	6	3
		8	

<p><b>Тема 3.1.</b> Преодоление полосы препятствий. ОК-2, ОК-3, ОК-6</p>	<p>Совершенствование индивидуальной техники преодоления отдельных препятствий: забор, бум, лабиринт, ступени. Контрольное преодоление полосы препятствий.</p>	4	1, 2
<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> <b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> тренировка в преодолении отдельных препятствий.</p>		4	3
<p><b>Раздел 4.</b></p>		<b>40</b>	
<p><b>Спортивные игры.</b></p>		6	1, 2
<p><b>Тема 4.1.</b> Баскетбол. ОК-2, ОК-3, ОК-6</p>	<p>Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: передвижение с мячом, ловля и передача мяча одной и двумя руками в движении и с места, остановка (на два шага и прыжком), передвижение в защитной стойке без мяча, броски мяча в корзину с различных дистанций, штрафные броски, индивидуальные и коллективные действия игроков в защите и нападении, персональная опека, уход от опеки, игра на опережение, добивание и подбор мяча. Двусторонние игры с применением изученных технических приемов и тактических действий, совершенствование индивидуальных и коллективных действий при использовании различных тактических приемов.</p>	6	1, 2
<p><b>Тема 4.2.</b> Волейбол. ОК-2, ОК-3, ОК-6</p>	<p>Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: подача мяча в различные зоны площадки, прием мяча двумя руками снизу, сверху, передача мяча, нападающий удар, блокирование нападающего удара, стойка волейболиста, перемещение по площадке, прием и передача мяча различными способами на месте и в движении, страховка блокирующих, выбор места для получения мяча, различные варианты нападения и защиты. Двусторонние игры с применением изученных технических приемов и тактических действий, совершенствование индивидуальных и коллективных действий при использовании различных тактических приемов.</p>	6	1, 2
<p><b>Тема 4.3.</b> Фут-зал. ОК-2, ОК-3, ОК-6</p>	<p>Совершенствование техники игры в волейбол: ведение мяча различными способами с изменением направлений и скорости, передача и остановка мяча на месте и в движении, подача угловых, жонглирование, игра головой, игра без мяча, выбор места игрока, опека и подстраховка, игра на опережение. Двусторонние игры с применением изученных технических приемов и тактических действий, совершенствование индивидуальных и коллективных действий при использовании различных тактических приемов.</p>	6	1, 2
<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b></p>		22	3

	<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> двусторонние игры по упрощенным правилам.			
<b>Раздел 5.</b>			<b>12</b>	
<b>Комплексные занятия.</b>				
<b>Тема 5.1.</b> Общефизическая подготовка. ОК-2, ОК-3, ОК-6	Совершенствование строевых и общеразвивающих упражнений, комплексов вольных упражнений, акробатических упражнений, упражнений в равновесии, упражнений в парах, кувырков вперед, назад, обучение переворотам боком.	2		2
<b>Тема 5.2.</b> Силовые упражнения на гимнастических снарядах. ОК-2, ОК-3, ОК-6	Требования программы к выполнению силовых упражнений на перекладине, контрольные упражнения. Техника безопасности и оказание первой медицинской помощи. Совершенствование силовых упражнений на перекладине: подтягивание из виса, подъем в упор силой, подъем ног к перекладине, подъем переворотом из виса в упор. Страховка при выполнении силовых упражнений на перекладине. Совершенствование силовых упражнений на брусках: сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре на брусках. Страховка при выполнении силовых упражнений на брусках.	4		1 2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>		<b>6</b>	<b>3</b>
	<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> тренировка силовых упражнений на гимнастических снарядах.		<b>8</b>	
<b>Раздел 6.</b>				
<b>Огневая подготовка.</b>				
<b>Тема 6.1.</b> Основы стрельбы из пистолета «Макаров» (ПМ).	Основы стрельбы из пистолета «Макаров» (ПМ). Техника безопасности при проведении занятий по огневой подготовке. Контрольное упражнение. Тренировка основных стоек стрелка, хватов оружия. Тренировка в стрельбе из электронного оружия.	6		1 2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>		<b>2</b>	<b>3</b>
	<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> изучение основных характеристик пистолета «Макаров» (ПМ); тренировка стоек стрелка, хватов оружия.			
	<b>Всего:</b>		<b>80</b>	
	<b>Итого по дисциплине:</b>		<b>316</b>	

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Для реализации учебной дисциплины в университете имеется: электронный стрелковый лазерный тир, стадион с элементами полосы препятствий, с замкнутой беговой дорожкой 400 метров и футбольным полем; дистанции бега на 100 метров; многопролетные гимнастические снаряды (перекладины, брусья); спортивный зал (баскетбол, фут-зал) № 1 и спортивный зал (волейбол) № 2 с раздевалками и душевыми комнатами; тренажерный зал с комплектом силовых тренажеров; методический кабинет; гимнастические стенки; гимнастические скамьи; волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи; гири разновесовые; гантели разновесовые; теннисный стол в комплекте с сеткой; теннисные ракетки и мячи для настольного тенниса; комплект для игры в бадминтон; волейбольные стойки в комплекте с сеткой; передвижные баскетбольные щиты с кольцами; баскетбольные щиты с кольцами; разборные футбольные ворота; гимнастические скакалки; гимнастические обручи; гимнастические коврики; гимнастическое бревно.

#### Технические средства обучения:

- компьютер.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### Основные источники:

1. Аллянов Ю.Н. – Физическая культура: учебник для СПО. – 3-е издание, – М.: Издательство «Юрайт», 2018. – 493 с. – (Серия: «Профессиональное образование»)  
<https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-437146#page/1>
2. Физическая культура: учебник и практикум для СПО. А.Б. Муллер (и др.). – М.: Издательство «Юрайт», 2018. – 424 с. – (Серия: «Профессиональное образование»)  
<https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-433532#page/1>

##### Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: <http://minsport.gov.ru>.
2. Электронно-библиотечная система «ЛАНЬ»: <https://e.lanbook.com>.
3. Электронно-библиотечная система «Юрайт»: <https://biblio-online.ru>.
4. ВФСК ГТО: <https://www.gto.ru/document>.

##### Дополнительная литература:

1. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий: учебное пособие / И.А. Гуревич. – Электрон. дан. – Минск: "Вышэйшая школа", 2011. – 352 с.  
<https://e.lanbook.com/book/65351>.



## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль успеваемости обучающихся включает выполнение контрольных нормативов. Критерием оценки результатов освоения учебной дисциплины является определение преподавателем в процессе проведения практических занятий уровня физической подготовленности занимающихся – тестирование обучающихся с использованием контрольных упражнений.

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины проводится в виде зачета в 1, 2, 3, 4, 5 семестрах и дифференцированного зачета в 6 семестре.

Оценочные средства включают контрольные нормативы по физической подготовленности для проведения зачета и дифференцированного зачета.

Физическая подготовленность обучающихся оценивается по результатам выполнения упражнений, характеризующих развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и силы).

К зачету, дифференцированному зачету допускаются обучающиеся, полностью выполнившие практический раздел учебной программы, т.е. выполнившие все запланированные практические контрольные упражнения и нормативы. Контрольные упражнения и нормативы по физической подготовленности обучающихся могут выполняться в условиях спортивных соревнований. Сроки и порядок выполнения контрольных требований, упражнений и нормативов определяются учебной частью университета совместно с кафедрой физической и психофизиологической подготовки на весь учебный год и доводятся до сведения обучающихся. К выполнению зачетных требований, упражнений и нормативов допускаются обучающиеся, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку.

### 4.1. Контрольные упражнения и критерии оценки физической подготовленности обучающихся

#### ЮНОШИ 1 курс

№	Контрольные упражнения	Оценка в баллах		
		5	4	3
1.	Бег 3000 м, мин. с.	12.40	14.30	15.00
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см.	230	210	195
3.	Подтягивание на перекладине, кол-во раз.	14	11	9
4.	Поднимание ног из виса на перекладине, кол-во раз.	15	11	7
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз.	9	7	5
6.	Бег 100 м, с.	13,4	14,3	14,6
7.	Контрольное упражнение на полосе препятствий, с	01.40	01.50	02.00
8.	Контрольное стрелковое упражнение, очки	30	25	18

#### ДЕВУШКИ 1 курс

№	Контрольные упражнения	Оценка в баллах		
		5	4	3
1.	Бег 100 м, с.	16,0	17,2	17,6
2.	Бег 2000 м, мин. с.	09.50	11.20	12.00
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см.	185	170	160
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз.	19	13	11
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз.	44	36	33
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз.	16	11	9

№	Контрольные упражнения	Оценка в баллах		
		5	4	3
7.	Контрольное упражнение на полосе препятствий, с	01.55	02.05	02.15
8.	Контрольное стрелковое упражнение, очки	30	25	18

### ЮНОШИ 2 курс

№	Контрольные упражнения	Оценка в баллах		
		5	4	3
1.	Бег 3000 м, мин. с.	12.20	14.00	14.45
2.	Прыжок в длину с места, толчком с двух ног, см.	250	236	226
3.	Подтягивание на перекладине, кол-во раз.	15	11	7
4.	Поднимание ног из виса на перекладине, кол-во раз.	7	5	3
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз.	12	9	7
6.	Бег 100 м, с.	13,3	14,2	14,5
7.	Контрольное упражнение на полосе препятствий, с	01.35	01.45	01.55
8.	Контрольное стрелковое упражнение, очки	30	25	18

### ДЕВУШКИ 2 курс

№	Контрольные упражнения	Оценка в баллах		
		5	4	3
1.	Бег 100 м, с.	16,2	17,3	17,7
2.	Бег 2000 м, мин. с.	10.15	10.52	11.20
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см.	190	176	165
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз.	18	12	10
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз.	43	35	32
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз.	17	12	10
7.	Контрольное упражнение на полосе препятствий, с	01.50	02.00	02.10
8.	Контрольное стрелковое упражнение, очки	30	25	18

### ЮНОШИ 3 курс

№	Контрольные упражнения	Оценка в баллах		
		5	4	3
1.	Бег 3000 м, мин. с.	12.00	13.40	14.30
2.	Прыжок в длину с места, толчком с двух ног, см.	240	225	210
3.	Подтягивание на перекладине, кол-во раз.	15	12	10
4.	Поднимание ног из виса на перекладине, кол-во раз.	10	7	5
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз.	15	12	9
6.	Бег 100 м, с.	13,1	14,1	14,4
7.	Контрольное упражнение на полосе препятствий, с	01.30	01.40	01.50
8.	Контрольное стрелковое упражнение, очки	30	25	18

### ДЕВУШКИ 3 курс

№	Контрольные упражнения	Оценка в баллах		
		5	4	3
1.	Бег 100 м, с.	16,4	17,4	17,8
2.	Бег 2000 м, мин. с.	10.50	12.30	13.10
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см.	195	180	170

4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз.	17	11	9
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз.	37	29	24
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз.	16	11	9
7.	Контрольное упражнение на полосе препятствий, с	01.45	01.50	02.00
8.	Контрольное стрелковое упражнение, очки	30	25	18

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 25.02.04 «Летная эксплуатация летательных аппаратов», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 393 от 22.04.2014г. (ред. от 09.04.2015г.) и примерной основной образовательной программой по специальности.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры № 9 «Физической и психофизиологической подготовки»

«30» июля 2019 года, протокол № 8

Разработчики:

к.п.н., профессор

  
(ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы разработчика)

Дементьев К.Н.

Эксперты:

к.п.н. доцент

  
(ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы разработчика)

Вольский В.В.

Заведующий кафедрой № 9 «Физической и психофизиологической подготовки»

к.т.н.

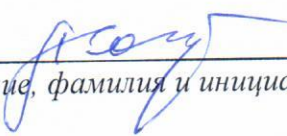
  
(ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы заведующего кафедрой)

Голубев А.А.

Программа согласована:

Руководитель ОПОП

к.т.н., доцент

  
(ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы руководителя ОПОП)

Костылев А.Г.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании Учебно-методического совета Университета «03» июля 2019 года, протокол № 8.