



**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ВОЗДУШНОГО ТРАНСПОРТА
(РОСАВИАЦИЯ)**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ»**



УТВЕРЖДАЮ

Ректор

Ю.Ю. Михальчевский

Ю.Ю. Михальчевский 2021 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

По специальности

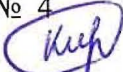
43.02.06 «Сервис на транспорте (по видам транспорта)»

заочная

(форма обучения)

Санкт-Петербург
2021

ОДОБРЕНА
Цикловой комиссией № 4
«Физическая культура»
Протокол № 4 от «7» 06 2021 г.

Руководитель ЦК № 4
Е.С.Кирюхина 

Составлена в соответствии с требованиями
к оценке качества освоения выпускниками
программы подготовки специалистов сред-
него звена по специальности
43.02.06 «Сервис на транспорте (по видам
транспорта)»

СОГЛАСОВАНО:

Директор АТК

 В.В. Халин

Рассмотрена и рекомендована методи-
ческим советом Авиационно-
транспортного колледжа для выпуск-
ников, обучающихся по специальности
43.02.06 «Сервис на транспорте (по ви-
дам транспорта)».
Протокол № 9 от «14» 10 2021 г.

Оглавление

1.1. Область применения рабочей программы	2
1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:	2
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы	3
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».....	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	8
3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал, оснащенный оборудованием:	8
3.2. Информационное обеспечение реализации программы	8
3.2.1. Печатные издания	8
3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы).....	9
3.2.3. Дополнительные источники	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 43.02.06 «Сервис на транспорте (по видам транспорта)».

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина входит в цикл общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

Физическая культура представляет собой комплекс мероприятий, в который входят: учебные занятия, оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, массовая физкультурная спортивная и оборонно-прикладная работа, проводимая во внеурочное время.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ОК	Умения	Знания
ОК 2 ОК 3 ОК 6	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	4
Самостоятельная работа	220
Объем образовательной программы	110
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные занятия	
практические занятия	
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическое культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	
Раздел 1. Основы физической культуры			
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности.	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	1. Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	6	
	Изучение физической культуры в общекультурной профессиональной подготовке. - Написание реферата.		
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Бег	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	12	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Закрепление и совершенствование техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности., эстафетный бег. Пробежка дистанции 30 м, 60 м с низкого старта и с хода. Эстафетный бег и способы передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт, бег по прямой и повороту. Повторный и переменный бег на отрезках 60-200 м. Особенности бега по пересеченной местности: бег в гору и под уклон, по жесткому и скользкому грунту; преодоление искусственных и естественных препятствий, барьеров,		

	поваленных деревьев, кустарника, канав и т.п. Подготовка и выполнение нормативов в беге на 100 м, кроссе 2000 и 3000 м.- Написание реферата по теме «Легкая атлетика». - Написание реферата		
Тема 2.2. Прыжки	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Изучение специальных прыжковых и подводящих упражнений. Изучение способов подбора разбега в прыжках в длину и высоту. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания». Подготовка и выполнение нормативов в прыжках в длину и высоту. - Написание реферата	6	ОК 2 ОК 3 ОК 6
Тема 2.3. Метание.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Проведение разминки перед выполнением нормативов по метанию. Совершенствование держания гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие. Подготовка мест для занятия метанием. Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты из различных положений, метание в цель и на дальность, с 3-5 шагов. - Написание реферата по теме.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
Раздел 3. Гимнастика			
Тема 3.1. Техника выполнения общеразвивающих и специальных упражнений	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> - Овладение техникой ОРУ на месте и в движении; ОРУ в паре с партнером; ОРУ с предметом (мяч, обруч, скакалка, набивной мяч, гимнастическая скамейка).	8	ОК 2 ОК 3 ОК 6

	<p>Овладение техникой строевых упражнений.</p> <p>- Написание реферата по теме.</p>		
Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)			
Тема 4.1 Техника и тактика игры в волейбол.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	30	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<p>Теоретические сведения о волейболе. Правила соревнований, положения системы розыгрыша.</p> <p>Общие развивающие и специальные упражнения волейболиста. Стойки игрока – низкая, средняя, высокая. Перемещения – приставным шагом, скачком, броском. Падения – назад на спину, с перекатом на бедро, на спину. Передача мяча. Верхняя передача мяча в высокой, средней и низкой стойках. Нижняя передача. Подачи.. Нападающий удар. Прямой нападающий удар. Прием мяча с подачи. Одиночное блокирование.</p> <p>- Написание реферата по теме.</p>		
Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)			
Тема 5.1. Техника и тактика игры в баскетбол.	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i>	18	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<p>Совершенствование техники передач в движении с сопротивлением. Совершенствование техники ведения мяча левой, правой руками попеременно с изменениями направления, без зрительного контроля с противодействием. Совершенствование техники ведения мяча. Постановка заслонов (внутренние, внешние). Взаимодействие игроков при «зонной защите» 2-1-2, 1-3-1. Выбор места для борьбы за отскочивший мяч от щита или корзины. Варианты нападения против «зонной защиты». Выбор места для получения мяча. Применение разученных индивидуальных технических приемов: передач, ведения, финтов. Командные действия в нападении. Совершенствование постепенного нападения «быстрого прорыва», нападение с одним центровым. Учебные игры с применением разученных технических и тактических приемов.</p>		

Раздел 6. Настольный теннис			
Тема 6.1. Техника и тактика игры в настольный теннис.	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i>	24	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Совершенствование игры в настольный теннис, подготовка к соревнованиям.		
	Дифференцированный зачет	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
Всего		110	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал, оснащенный оборудованием:

1. Баскетбольные щиты, кольца.
2. Волейбольная сетка.
3. Мячи волейбольные, баскетбольные, набивные.
4. Шведские стенки.
5. Спортивные скамейки.
6. Гимнастические обручи, скакалки.
7. Открытый стадион широкого профиля.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

1. Физическая культура: Учебник для вузов / Виленский М.Я., ред. - 2-е изд., стер. - М. : Кнорус, 2013. - 424с.
2. Организация физического воспитания студентов на специальном отделении: Учеб. пособие / Волкова Л.М., ред. - СПб. : СПбГПУ, 2014. - 254с.
3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями и самоконтроль студентов авиационных вузов: Тексты лекций. Реком. УМО [Текст] / Л. М. Волкова, А. А. Голубев, В. В. Евсеев. - СПб. : ГУГА, 2018. - 54с.
4. Физическая культура в образовательных учреждениях гражданской авиации: Учебник. Допущ. УМО [Текст] / Шалупин В.И., ред. - М. : ИД Академии Жуковского, 2018. - 484с. 12 эк.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021.
4. Учебное пособие .МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. ГИМНАСТИКА 3-е изд,2019,юрайт
5. Учебник и практикум для прикладного бакалавриата. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА,2019,юрайт
6. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Физическая культура студента:Учебник / Под ред.В.И.Виленского. - М. : Гардарики, 2001. - 448с.
2. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании:Пособ.для студ.,аспирантов и преподавателей ин-тов физич.культуры / Б. А. Ашмарин. - М. : Физкультура и спорт, 1978. - 224с.
3. Студенческий спорт и жизнь:Пособ.для студ.вузов / В. И. Ильинич. - М. : Аспект-Пресс, 1995. - 144с.
4. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой / В. А. Романенко, В. А. Максимович. - М. : Физкультура и спорт, 1986. - 143с.
5. Физическая культура:Учеб.пособ.для вузов / Ю. И. Евсеев. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2003. - 384с.
6. Спортивные игры:Правила,тактика,техника:Учеб.пособ. / Под ред.Е.В.Конеевой. - Ростов/Дон : Феникс, 2004. - 448с..
7. культур а студента и жизнь:Учеб.для вузов.До пущ.Мино ф РФ / В. И. Ильинич. - М. : Гардарики, 2008. - 366с.

8. Физическая культура и физическая подготовка: Учеб. для вузов. Допущ. Минобр. РФ / Кикоть В.Я., ред. - М. : ЮНИТИ, 2009. - 431с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p>Знания:</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения.</p>	<p>Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека,</p> <p>Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности.</p>	<p>Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>
<p>Умения:</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.</p>	<p>Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх;</p> <p>Владеет техниками выполнения двигательных действий;</p> <p>Выполняет тактико-технические действия в игре;</p> <p>Выполняет требуемые элементы;</p>	<p>Наблюдение в процессе практических занятий, зачет; ,дифференцируемый зачет, устный опрос.</p>

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ
ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ**

ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Вид упражнений	Юноши						Девушки					
	5	5	4	4	3	3	5	5	4	4	3	3
	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II
	курс	курс	курс	курс	курс	курс	курс	курс	курс	курс	курс	курс
Бег 100м (сек)	13.3	13.2	13.6	13.5	14.0	13.9	15.8	15.7	16.1	16.6	17.1	17.0
Бег 500 м (мин.сек)	-	-	-	-	-	-	1.55	1.50	2.05	1.55	2.15	2.05
Бег 2000 м (мин.сек)	-	-	-	-	-	-	10.2	10.0	10.4	10.3	11.0	10.8
Бег 3000 м (мин.сек)	12.1	12.0	12.5	12.3	13.3	13.0	-	-	-	-	-	-
Поднимание и опускание туловища, ноги закреплены руки за головой : - на наклонной плоскости; -лежа на полу.	35р	40р.	30р.	35р.	25р.	30р.	30р.	35р.	25р.	30р.	20р.	25р.
Жим штанги лежа на горизонтальной скамье	40 кг- 5р	50 кг- 5р	40 кг- 4р	50 кг- 4р	40 кг- 3р	50 кг- 3р	-	-	-	-	-	-
Прыжки в длину с места (см)	242	245	235	237	230	235	185	187	175	177	165	167

кольцу.													
2. Попадание в кольцо из 10 бросков.	6	6	5	5	4	4	6	6	5	5	4	4	
<p>Техника игры в волейбол.</p> <p>1. Подачи- верхняя, нижняя, боковая.</p> <p>2. Прием передача- сверху, снизу.</p> <p>3.Игра в волейбол в команде.</p>													

Разработчики: Руководитель ЦК №4 Кирюхина Е.А.