



**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»  
Авиационно-транспортный колледж**

**УТВЕРЖДАЮ**

Ректор

Ю.Ю. Михальчевский



30» мая 2023 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 Физическая культура**

**По специальности**

**43.02.06 Сервис на транспорте (по видам транспорта)**


**заочная**

*(форма обучения)*

2023

ОДОБРЕНА  
Цикловой комиссией № 4  
«Физическая культура»  
Протокол № 5 от «12» мая 2023 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

  
\_\_\_\_\_ Я.В. Коломейцева

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 № 8 от «23» мая 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ОПОП СПО-ППССЗ
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины
4. Объем дисциплины и виды учебной работы
5. Содержание дисциплины
  - 5.1. Соотнесения тем (разделов) дисциплины и формируемых компетенций
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины
8. Образовательные и информационные технологии
9. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины
10. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

### **1. Цели и задачи освоения дисциплины**

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 43.02.06 Сервис на транспорте (по видам транспорта).

Целями освоения дисциплины СГ.04 «Физическая культура» являются: формирование здорового образа жизни и основ физической культуры личности профессионала.

Задачей освоения дисциплины является формирование у обучающихся знаний и умений, позволяющих сохранять и укреплять здоровье молодежи, от которого зависят ее интеллектуальный и физический потенциал, работоспособность, формирование жизненных, социальных и профессиональных мотиваций, воспитание бережного отношения к собственному здоровью.

### **2. Место дисциплины в структуре ОПОП СПО - ППССЗ**

Учебная дисциплина входит в социально- гуманитарный цикл. Дисциплина изучается в на 1 курсе.

### **3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины**

Код компетенции	Результат обучения: наименование компетенции.
ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

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.

#### 4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет: 108 часов

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 4 часа, в том числе:

самостоятельной работы обучающегося\_ 104 часа.

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	108
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	4
в том числе:	
лекции	-
лабораторные занятия	-
практические занятия	4
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	104
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Внеаудиторная самостоятельная работа	104
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	

**5. Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 1 курс**  
**5.1. Соотнесения тем (разделов) дисциплины, формируемых компетенций и видов занятий**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>			
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности.</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	2	<b>ОК 4 ОК 8</b>
	1. Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке .		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	2	
	Изучение физической культуры в общекультурной профессиональной подготовке . - Написание реферата.		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 2.1. Бег</b>	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	14	<b>ОК 4</b>

	<p>Закрепление и совершенствование техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности., эстафетный бег.</p> <p>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».</p> <p>- Написание реферата</p>		<b>ОК 8</b>
<b>Тема 2.2. Прыжки</b>	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></p> <p>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.</p> <p>- Написание реферата</p>	<b>6</b>	<b>ОК 4 ОК 8</b>
<b>Тема 2.3.</b>	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></p>	<b>6</b>	<b>ОК 4</b>

<b>Метание.</b>	<p>Проведение разминки перед выполнением нормативов по метанию. Совершенствование держания гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие. Подготовка мест для занятия метанием.</p> <p>Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты из различных положений, метание в цель и на дальность, с 3-5 шагов.</p> <p>- Написание реферата по теме.</p>		<b>ОК 8</b>
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>			
<b>Тема 3.1. Техника и тактика игры в баскетбол.</b>	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i></p> <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>	30	<b>ОК 4 ОК 8</b>
<b>Раздел 4. Волейбол</b>			
<b>Тема 4.1. Техника</b>	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	30	<b>ОК 4</b>



<p><b>и тактика игры в волейбол.</b></p>	<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>		<p><b>ОК 8</b></p>
<p><b>Раздел 5. Настольный теннис</b></p>			
<p><b>Тема 5.1. Техника и тактика игры в настольный теннис.</b></p>	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></p> <p>Совершенствование игры в настольный теннис, подготовка к соревнованиям.</p>	<p><b>6</b></p>	<p><b>ОК 4 ОК 8</b></p>
<p><b>Раздел 6. Гимнастика</b></p>			
<p><b>Тема 6.1 Техника выполнения общеразвивающих и специальных упражнений</b></p>	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></p> <p>- Овладение техникой ОРУ на месте и в движении; ОРУ в паре с партнером; ОРУ с предметом (мяч, обруч, скакалка, набивной мяч, гимнастическая скамейка).</p> <p>Овладение техникой строевых упражнений.</p> <p>- Написание реферата по теме.</p>	<p><b>10</b></p>	<p><b>ОК 4 ОК 8</b></p>
	<p><b>Дифференцированный зачет</b></p>	<p><b>2</b></p>	
<p><b>Всего</b></p>		<p><b>108</b></p>	

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура: Учебник для вузов [Текст] / Виленский М.Я., ред. - 2-е изд., стер. - М. : Кнорус, 2013. - 424с.
2. 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.
3. Физическая культура в образовательных учреждениях гражданской авиации: Учебник. Допущ. УМО [Текст] / Шалупин В.И., ред. - М. : ИД Академии Жуковского, 2018. - 484с. 12 эк.

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. Физическая культура студента и жизнь: Учеб. для вузов. Допущ. Минобр. РФ [Текст] / В. И. Ильинич. - М. : Гардарики, 2008. - 366с.
8. Физическая культура и физическая подготовка: Учеб. для вузов. Допущ. Минобр. РФ [Текст] / Кикоть В.Я., ред. - М. : ЮНИТИ, 2009. - 431с.

Интернет ресурсы:

1. Учебное пособие .МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. ГИМНАСТИКА 3-е изд,2019, юрайт
2. Учебник и практикум для прикладного бакалавриата. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА,2019, юрайт

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Реализация учебной дисциплины требует наличия следующих залов; спортивный зал, оснащенный оборудованием:

Баскетбольные щиты, кольца.

Волейбольная сетка.

Мячи волейбольные, баскетбольные, набивные.

Шведские стенки.

Спортивные скамейки.

Гимнастические обручи, скакалки.

## **8. Образовательные и информационные технологии**

В рамках изучения дисциплины предполагается использовать следующие образовательные технологии.

Входной контроль проводится преподавателем в начале изучения дисциплины с целью коррекции процесса усвоения обучающимися дидактических единиц при изучении базовых дисциплин.

Лекция составляет основу теоретического обучения в рамках дисциплины и направлена на систематизированное изложение накопленных и актуальных научных знаний. Лекция предназначена для раскрытия состояния и перспектив развития экономических знаний в современных условиях. На лекции концентрируется внимание обучающихся на наиболее сложных и узловых вопросах, стимулируется их активная познавательная деятельность.

Ведущим методом в лекции выступает устное изложение учебного материала, который сопровождается одновременной демонстрацией слайдов, при необходимости привлекаются открытые Интернет-ресурсы, а также демонстрационные и наглядно-иллюстрационные материалы и практически примеры.

Цель практических занятий – закрепить теоретические знания, полученные обучающимися на лекциях и в результате самостоятельного изучения соответствующих тем, а также приобрести начальные практические навыки. Рассматриваемые в рамках практического занятия задачи, ситуации, примеры и проблемы имеют профессиональную направленность и содержат элементы, необходимые для формирования компетенций в рамках подготовки обучающихся. Практические занятия предусматривают участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Курсовой проект (работа) по дисциплине представляет собой самостоятельную учебно-исследовательскую работу студента и ставит цель систематизировать, закрепить и углубить теоретические и практические знания, умения и навыки по профилю подготовки с целью их применения для решения профессиональных задач.

Практические занятия и курсовой проект по дисциплине являются составляющими практической подготовки обучающихся, так как предусматривают их участие в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Самостоятельная работа обучающихся является составной частью учебной работы. Ее основной целью является формирование навыка самостоятельного приобретения знаний по некоторым вопросам теоретического курса, закрепление и углубление полученных знаний, самостоятельная работа со справочниками, периодическими изданиями и научно-популярной литературой. Самостоятельная работа включает выполнение учебных заданий, в том числе и индивидуальных, а также работу над курсовым проектом.

## 9. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<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;</p> <p>Дифференцированный зачет, устный опрос.</p>
--	--	--

## 10. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

Методика преподавания дисциплины «Физическая культура» характеризуется совокупностью методов, приемов и средств обучения, обеспечивающих 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 АТК в аудиториях согласно семестровым расписаниям теоретических занятий. На занятиях, предусмотренных расписанием, обязаны присутствовать все обучающиеся.

Лекции являются одним из важнейших видов учебных занятий и составляют основу теоретической подготовки обучающихся по дисциплинам. Лекция имеет целью дать систематизированные основы научных знаний по дисциплине, раскрыть состояние и перспективы прогресса конкретной области науки и экономики, сконцентрировать внимание на наиболее сложных и узловых вопросах. Эта цель определяет дидактическое назначение лекции, которое заключается в том, чтобы ознакомить обучающихся с основным содержанием, категориями, принципами и закономерностями изучаемой темы и предмета обучения в целом, его главными идеями и направлениями развития. Именно на лекции формируется научное мировоззрение обучающегося, закладываются теоретические основы фундаментальных знаний будущего управленца, стимулируется его активная познавательная деятельность, решается целый ряд вопросов воспитательного характера.

Практические занятия 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. Вместе с тем, на этих занятиях, осуществляется активное формирование и развитие навыков и качеств, необходимых для последующей профессиональной деятельности. Практические занятия проводятся по наиболее сложным вопросам дисциплины и имеют целью углубленно изучить ее содержание, привить обучающимся навыки самостоятельного поиска и анализа информации, умение делать обоснованные выводы, аргументировано излагать и отстаивать свое мнение. Каждое практическое занятие заканчивается, как правило, кратким подведением итогов, указаниями преподавателя о последующей самостоятельной работе.

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины проводится в виде дифференцированного зачета на 3 курсе. К моменту сдачи промежуточной аттестации должны быть успешно пройдены предыдущие формы контроля. Промежуточная аттестация позволяют оценить уровень освоения компетенций за весь период изучения дисциплины.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.06 Сервис на транспорте (по видам транспорта).

**Разработчики:**

ФГБОУ ВО СПбГУ ГА

им. А.А.Новикова

(место работы)

преподаватель

(занимаемая должность)



Е.С. Кирюхина

(подпись, инициалы, фамилия)

**Эксперты:**

ООО «Воздушные Ворота

Ведущий специалист

Северной Столицы»

(место работы)

службы пассажирских перевозок

(занимаемая должность)



Е.С. Холманских

(подпись, инициалы, фамилия)

**Программа согласована:**

Руководитель ППССЗ



/Чугунова С.А./

подпись      Ф.И.О.

Директор АТК



/Коломейцева Я.В./

подпись      Ф.И.О.