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

«23» мая 2024 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

25.02.05 Управление движением воздушного транспорта

очная

2024

ОДОБРЕНА
Цикловой комиссией № 4
«Физическая культура»
Протокол №5 от «22» 04 2024г.

Руководитель ЦК № 4
_____Е.С.Кирюхина

Составлена в соответствии с требованиями к оценке качества освоения выпускниками программы подготовки специалистов среднего звена по специальности
25.02.05 Управление движением воздушного транспорта

СОГЛАСОВАНО

Директор АТК _____ Я.В. Коломейцева

Рассмотрена и рекомендована методическим советом Авиационно-транспортного колледжа для выпускников, обучающихся по специальности 25.02.05 Управление движением воздушного транспорта
Протокол №6 от «23» 04 2024 г

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ОПОП СПО-ППССЗ
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результат 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 дисциплины
10. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности 25.02.05 Управление движением воздушного транспорта.

Целями освоения дисциплины ОГСЭ.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 цикл общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

Дисциплина изучается в 1-6 семестрах

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Код компетенции	Результат обучения: наименование компетенции.
ОК 2	Организовывать 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.
ПК 1.4	Своевременно выдавать управляющие команды и (или) информационные сообщения экипажам воздушных судов и другим взаимодействующим органам, в том числе и с использованием английского языка.
ПК 1.5	Анализировать и контролировать динамическую воздушную обстановку и управлять ею при угрозе возникновения

	потенциально конфликтных ситуаций при полете воздушных судов.
ПК 2.2	Принимать управленческие решения в соответствии с документами, регламентирующими процессы организации ВД.
ПК 3.3	Выявлять основные причинно-следственные связи между эффективностью, пропускной способностью и безопасностью системы организации ВД и ошибочными действиями диспетчера управления ВД.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли 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.

4. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет: 336 часов

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 192 часа; самостоятельной работы обучающегося 192 часа.

Вид учебной работы	**Объем часов**
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**384**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**192**
в том числе:	
лабораторные занятия	*
практические занятия	**192**
контрольные работы	*
курсовая работа (проект) (*если предусмотрено)*	*
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**192**
Промежуточная аттестация зачет, дифференцированный зачет	

5.Содержание дисциплины «Физическая культура» 1 курс
5.1.Соотнесения тем (разделов) дисциплины и формируемых компетенций

Наименование разделов и тем	*Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся*	*Объем в часах*	*Осваиваемые элементы компетенций*
1	*2*	*3*	
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Бег	***Практические занятия***	***16***	**ОК 2** **ОК 3** **ОК 6** **ПК 1.4, 1.5, 2.2, 3.3**
	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.		
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе бега **.**	***12***	
Тема 1.2. Прыжки	***Практические занятия***	***4***	**ОК 2** **ОК 3**
	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.		**ОК 6** **ПК 1.4, 1.5, 2.2, 3.3**
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение и совершенствование техники прыжка с места, с разбега, в высоту.	***4***	
Тема 1.3. Метание.	***Практические занятия***	***4***	**ОК 2** **ОК 3** **ОК 6** **ПК 1.4, 1.5, 2.2, 3.3**
	Проведение разминки перед выполнением нормативов по метанию. Держание гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие. Подготовка мест для занятия метанием. Техники метания гранаты. Метание гранаты из различных положений, метание в цель и на дальность, с 3-5 шагов.		
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники метания гранаты.	***4***	
Раздел 2. Баскетбол			
Тема 2.1. Техника и тактика игры в баскетбол.	***Практические занятия***	***10***	**ОК 2** **ОК 3** **ОК 6** **ПК 1.4, 1.5, 2.2, 3.3**
	Теоретические сведения о технике и тактике игры в баскетбол. Понятие о системах ведения игры в нападении и защите. Знакомство с правилами игры. Техника передачи двумя руками от груди одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение мяча по прямой, с изменением направления, изменяя высоту отскока мяча. Повороты с мячом и без мяча. Остановки двумя шагами после ведения мяча, прыжком. Техника бросков одной рукой от плеча на месте, в парах. Техника броска в прыжке.		

	Техника «двухшажного хода» после ведения с последующим броском по кольцу одной рукой от плеча сверху. То же после ловли мяча в движении партнера. Техника «финтов» без противодействия. Индивидуальные и командные действия игроков в защите. Опекание нападающих, владеющих мячом, и без мяча, выбивание, накрывание, перехват, выравнивание, подстраховка, переключение. Наиболее распространенные варианты «зонной защиты»: 2-1-2, 1-3-1. Индивидуальные и командные действия игроков в нападении. Использование ведения мяча, передач бросков по кольцу, выбор места для получения мяча и завершение броска по кольцу. Уход от опеки защитника при помощи обманных движений, наведения. Применения заслонов, изменения направления движения, добивание мяча после отскока от щита или корзины. Командные действия: постепенное нападение, быстрый прорыв.		
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол .	***10***	
Раздел 3. Волейбол			
Тема 3.1. Техника и тактика игры в волейбол.	***Практические занятия*** Теоретические сведения о волейболе. Правила соревнований, положения системы розыгрыша. 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	***20***	**ОК 2** **ОК 3** **ОК 6** **ПК 1.4, 1.5, 2.2, 3.3**

	нападающий удар. Прием мяча с подачи. Одиночное блокирование.		
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники верхней и нижней передачи. Верхняя прямая и боковая подачи. Прямой и боковой нападающий удар. Групповое блокирование, страховка. Тактическое действие игроков на площадке.	***22***	
Раздел 4. Настольный теннис			
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение техники ударов по мячу: толчком, с верхним и нижним вращением. Изучение подачи: «толчком, накатом, подрезкой». Тактика игры защитника против атакующего. Учебные игры с применением изученных приемов.	***14***	**ОК 2** **ОК 3** **ОК 6** **ПК 1.4, 1.5, 2.2, 3.3**
Раздел 5. Гимнастика			
Тема 5.1 Техника выполнения общеразвивающих и специальных упражнений	***Практические занятия*** Овладение техникой ОРУ на месте и в движении; ОРУ в паре с партнером; ОРУ с предметом (мяч, обруч, скакалка, набивной мяч, гимнастическая скамейка). Овладение техникой строевых упражнений.	***16***	**ОК 2** **ОК 3** **ОК 6** **ПК 1.4, 1.5, 2.2, 3.3**
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций .	***6***	
6.Профессионально-прикладная физическая	***Практические занятия*** Специальные упражнения на развитие устойчивости к укачиванию (различные кувырки вперед и назад, прыжки с поворотом на 180 градусов и 360 градусов, повороты переступанием на месте, занятия на вращающейся подвеске с раскачиванием в нескольких	***4***	**ОК 2** **ОК 3** **ОК 6** **ПК 1.4, 1.5,**

подготовка (ппфп)	плоскостях, занятия на спортивном батуте). Ознакомление с элементами раздела самозащиты (бросок через бедро, захват за кисть и конвоирование, задняя подножка, прием против угрозы пистолетом, ножом, против ударом кулаком, против удара ногой, освобождение от захвата руки). Специальные упражнения на развитие всех основных групп мышц с применением штанг, гантелей и специальных тренажеров. Сдача нормативов по всем перечисленным элементам.		**2.2, 3.3**
	Самостоятельная работа обучающихся	***6***	
	Выполнение изучаемых упражнений		
Зачет		***4***	

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

Наименование разделов и тем	*Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся*	*Объем в часах*	*Осваиваемые элементы компетенций*
1	*2*	*3*	
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. **Прыжки, Бег, Метание.**	***Практические занятия***	***20***	**ОК 2** **ОК 3** **ОК 6** **ПК 1.4, 1.5, 2.2, 3.3**
	Теоретические сведения о легкой атлетике. Основы методики самостоятельных тренировочных занятий бегом, прыжками и метаниями. Выполнение функций судьи на одном из видов легкой атлетики. Практические занятия. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции, по пересеченной местности (кросс). Совершенствование техники прыжка в длину способом «ножницы» и в высоту способом «перекидной». Изучение и совершенствование техники тройного прыжка с места и с разбега. Изучение техники толкания ядра с места и со скачка. Совершенствование техники метания гранаты. Подготовка и выполнение контрольных нормативов в беге на 100, 400 и 3000 м, прыжках в длину и высоту, метании гранаты и толкании ядра.		
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе бега **.**	***18***	

Раздел 2. Баскетбол			
Тема 2.1. Техника и тактика игры в баскетбол.	***Практические занятия***	***6***	**ОК 2** **ОК 3** **ОК 6** **ПК 1.4, 1.5, 2.2, 3.3**
	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.		
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол .	***6***	
Раздел 3. Волейбол			
Тема 3.1. Техника и тактика игры в волейбол.	***Практические занятия***	***18***	**ОК 2** **ОК 3** **ОК 6** **ПК 1.4, 1.5, 2.2, 3.3**
	Совершенствование техники верхней и нижней передачи. Верхняя прямая и боковая подачи. Прямой и боковой нападающий удар. Групповое блокирование, страховка. Тактическое действие игроков на площадке.		
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол.	***18***	

Раздел 4. Настольный теннис			
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование игры в настольный теннис, подготовка к соревнованиям.	***6***	**ОК 2** **ОК 3** **ОК 6** **ПК 1.4, 1.5, 2.2, 3.3**
Раздел 5. Гимнастика			
Тема 5.1 Техника акробатических упражнений и комбинаций.	***Практические занятия***	***6***	
	Изучение и закрепление техники акробатических элементов: (перекаты, кувырок вперед и назад, длинный кувырок вперед, кувырок через плечо), стойка на лопатках, мост из положения лежа, полушпагат, равновесие.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций .	***6***	
6.**Профессионально-прикладная физическая подготовка (ппфп)**	***Практические занятия***	***4***	**ОК 2** **ОК 3** **ОК 6** **ПК 1.4, 1.5, 2.2, 3.3**
	Совершенствование специальных упражнения на развитие устойчивости к укачиванию (различные кувырки вперед и назад, прыжки с поворотом на 180 градусов и 360 градусов, повороты переступанием на месте, занятия на вращающейся подвеске с раскачиванием в нескольких плоскостях, занятия на спортивном батуте). Усовершенствование раздела самозащиты (бросок через бедро, захват за кисть и конвоирование, задняя подножка, прием против угрозы пистолетом, ножом, против ударом кулаком, против удара ногой, освобождение от захвата руки). Специальные упражнения на развитие всех основных групп мышц с применением штанг,		

	гантелей и специальных тренажеров. Сдача нормативов по всем перечисленным элементам.		
	Самостоятельная работа обучающихся	***4***	
	Выполнение изучаемых упражнений		
Зачет		***4***	

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

Наименование разделов и тем	*Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся*	*Объем в часах*	*Осваиваемые элементы компетенций*
1	*2*	*3*	
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Бег, Прыжки, Метание	***Практические занятия***	***14***	**ОК 2** **ОК 3** **ОК 6**
	Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции, прыжков в длину и высоту, метания гранаты, толкания ядра ранее изученными способами. Подготовка и выполнение контрольных нормативов в беге, прыжках и метаниях.		
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе бега, прыжка и метания.	***10***	
Раздел 2. Баскетбол			
Тема 2.1. Техника и тактика игры в баскетбол.	***Практические занятия***	***12***	**ОК 2** **ОК 3** **ОК 6**
	Совершенствование ранее разученных индивидуальных технических приемов с сопротивлением и применением их в игре. Взаимодействие и функции игроков в защите. Совершенствование индивидуальных и командных действий при «зонной защите». Варианты нападения против «зонной защиты». Совершенствование индивидуальных и		

	командных действий в нападении. Учебные группы с применением разученных индивидуальных и командных приемов.		
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.	***12***	
Раздел 3. Волейбол			
Тема 3.1. Техника и тактика игры в волейбол.	***Практические занятия*** Практическое судейство, участие в соревнованиях. Обучение индивидуальным и командным действиям в нападении и защите. Соревнования внутри учебной группы.	***14***	**ОК 2** **ОК 3** **ОК 6**
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники верхней и нижней передачи. Верхняя прямая и боковая подачи. Прямой и боковой нападающий удар. Групповое блокирование, страховка. Тактическое действие игроков на площадке.	***14***	
Раздел 4. Настольный теннис			
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники ударов по мячу: толчком, с верхним и нижним вращением. Совершенствование подачи: «толчком, накатом, подрезкой». Тактика игры защитника против атакующего. Учебные игры с применением изученных приемов.	***10***	**ОК 2** **ОК 3** **ОК 6**
5.Профессионально-прикладная физическая	***Практические занятия*** Совершенствование специальных упражнения на развитие устойчивости к укачиванию (различные кувырки вперед и назад, прыжки с поворотом на 180 градусов и 360 градусов, повороты переступанием на месте, занятия на вращающейся подвеске с раскачиванием в	**12**	**ОК 2** **ОК 3** **ОК 6**

подготовка (ппфп)	нескольких плоскостях, занятия на спортивном батуте). Усовершенствование раздела самозащиты (бросок через бедро, захват за кисть и конвоирование, задняя подножка, прием против угрозы пистолетом, ножом, против ударом кулаком, против удара ногой, освобождение от захвата руки). Специальные упражнения на развитие всех основных групп мышц с применением штанг, гантелей и специальных тренажеров. Сдача нормативов по всем перечисленным элементам.		
	Самостоятельная работа обучающихся	**10**	
	Выполнение изучаемых упражнений		
Зачет		***2***	
Дифференцированный зачет		**2**	
	Всего:	**384/192**	

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. *Виленский, М. Я., Физическая культура* : *учебник* / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с..

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.

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 инаправлена 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 практическиепримеры.

Цель практических занятий – закрепить теоретические знания, полученные обучающимися на лекциях и в результате самостоятельного изучения соответствующих тем, приобрести начальные практические навыки, а так же формирование умений и навыков по выполнению различных упражнений, направленных на развитие и совершенствование физических качеств, укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей организма, воспитание привычек здорового образа жизни, привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта, активного отдыха и досуга, воспитание морально-волевых качеств и свойств личности, самосовершенствование.

Самостоятельная работа обучающихся является составной частью учебной работы. Ее основной целью является, овладение знаниями в области физической культуры и спорта, знаниями физических упражнений

из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры.

9. Контроль и оценка результатов освоения 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	**Основные показатели оценки результата**	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Знания: 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	Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека, Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности.	Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.

Умения: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.	Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; Владеет техниками выполнения двигательных действий; Выполняет тактико-технические действия в игре; Выполняет требуемые элементы;	Наблюдение в процессе практических занятий, зачет; Дифференцированный зачет, устный опрос.

10. Методические рекомендации для обучающихся по освоениюдисциплины

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 в 6 семестре. К моменту сдачи промежуточной аттестации должны быть успешно пройдены предыдущие формы контроля. Промежуточная аттестация позволяют оценить уровень освоения компетенций за весь период изучения дисциплины.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ I, II курсы

Вид упражнений	Юноши						Девушки					
	5	5	4	4	3	3	5	5	4	4	3	3
	I курс	II курс	I курс	II курс	I курс	II курс	I курс	II курс	I курс	II курс	I курс	II 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	40 р.	30р.	35 р.	25р.	30р.	30р.	35 р.	25р.	30р.	20 р.	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

Подтягивание - на перекладине -из виса лежа (перекладина на высоте 105 см)	14р	15р	12р	13р	10р	11р	20р.	23р.	16р.	18р.	12р.	14р.
Поднимание туловища из положения лежа на животе руки за голову (спина)	35	40	30	35	25	30	30	35	25	30	20	25
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	14р	14р.	10р.	12р.	8р	10р.						
Приседание со штангой	40кг 20р.	50кг 20р	40кг 14р	50кг-18р	40кг 10р.	50кг 15р.						
Приседание на полной стопе руки за голову	45р	48р.	43р.	46р.	40р.	43р.						
Тяга штанги к подбородку	25кг 10р.	30кг 10р.	25кг 8р	30кг 8р.	25кг 6р	30кг 6р.						
Поднимание ног до угла 90 гр. Лежа на спине руки вдоль туловища	35р	38р.	30р.	35р.	25р.	28р.						
Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке	12р.	15р	10р	12р.	8р.	10р						
Техника игры в баскетбол: 1. Ведение мяча,												

два шага бросок по кольцу. 2. Попадание в кольцо из 10 бросков.	6	6	5	5	4	4	6	6	5	5	4	4
Техника игры в волейбол. 1. Подачи- верхняя, нижняя, боковая. 2. Прием передача- сверху, снизу. 3.Игра в волейбол в команде.												

III курс

Вид упражнения	Юноши	Девушки
Беговая дорожка	3км. (без учета времени)	2км. (без учета времени)
Гиперэкстензия (с задержкой на 2-3 сек.)	40р.-35р.-30р.	35р.- 30р.-25р.
Жим штанги, лежа на горизонтальной скамье	40кг.=10р.-8р.-6р.	20кг.=10р.-8р.-6р.
Сгибание рук на скамье Скотта (бицепс)	20кг=17р.-15р.-12р.	12кг.=17р.-15р.-12р.
Прыжок в длину	230см.-220см.-210см.	190см.-180см.170см.
Приседание со штангой на плечах	40кг.=32р.-27р.-20р.	20кг.=25р.-20р.-15р.
Пресс	45р.-40р.-35р.	40р.-35р.-30р.
Толчок штанги	40кг.-7р	-
Подтягивание	На высокой перекладине 18р.-15.р-12р.	На низкой перекладине 18р.-15р.-12р.
Разведение гантелей в стороны лежа на горизонтальной скамье	12кг.=15р.-12р.-10р.	8кг.=15р.-12р.-10р.
Сгибание и разгибание рук в упоре:	От брусьев: 20р.-15р.-12р.	От гимнастической скамьи: 17р.-15р.-12р.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 25.02.05 Управление движением воздушного транспорта.

ФГБОУ ВО СПбГУ ГА им. Новикова (место работы)	преподаватель (занимаемая должность)	Кирюхина Е.С. (подпись, инициалы, фамилия)

Программа согласована:

Руководитель ППССЗ _____ Михин И.В.

Директор АТК _____ Коломейцева Я.В.