



**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

СГ.04 Физическая культура

43.02.06 Сервис на транспорте (по видам транспорта)

заочная

ОДОБРЕНА
Цикловой комиссией № 4
«Физическая культура»
Протокол № 5 от «22» 09 2024г.

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 № 6 от «23» 09 2024г.

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 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 дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет: 108 часов

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 108 часа, в том числе:

обязательная аудиторная нагрузка-4 часа;

самостоятельной работы обучающегося-104 часа.

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	108
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	4
в том числе:	
лекции	-
лабораторные занятия	-
практические занятия	4
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	104
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Внеаудиторная самостоятельная работа	104
Промежуточная аттестация – 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	4
Раздел 1. Основы физической культуры			
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	1. Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке .		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Изучение физической культуры в общекультурной профессиональной подготовке . - Написание реферата.		
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Бег	Самостоятельная работа обучающихся	14	ОК 04

	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		ОК 08
Тема 2.2. Прыжки	Самостоятельная работа обучающихся	6	ОК 04 ОК 08
	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		
Тема 2.3.	Самостоятельная работа обучающихся	6	ОК 04

Метание.	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.		ОК 08
Раздел 3. Баскетбол			
Тема 3.1. Техника и тактика игры в баскетбол.	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 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.	30	ОК 04 ОК 08
Раздел 4. Волейбол			
Тема 4.1. Техника	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	30	ОК 04

и тактика игры в волейбол.			ОК 08
	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 нападающий удар. Прием мяча с подачи. Одиночное блокирование. - Написание реферата по теме.		
Раздел 5. Настольный теннис			
Тема 5.1. Техника и тактика игры в настольный теннис.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Совершенствование игры в настольный теннис, подготовка к соревнованиям.	6	ОК 04 ОК 08
Раздел 6. Гимнастика			
Тема 6.1 Техника выполнения общеразвивающих и специальных упражнений	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	10	ОК 04 ОК 08
	- 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. - Написание реферата по теме.		
	Дифференцированный зачет	2	
Всего		108	

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.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Реализация 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 практические примеры.

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 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 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. 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 1 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)

Программа согласована:

Руководитель ППССЗ

 /Чугунова С.А./
подпись Ф.И.О.

Директор АТК

 /Коломейцева Я.В./
подпись Ф.И.О.