



**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ВОЗДУШНОГО ТРАНСПОРТА
(РОСАВИАЦИЯ)**

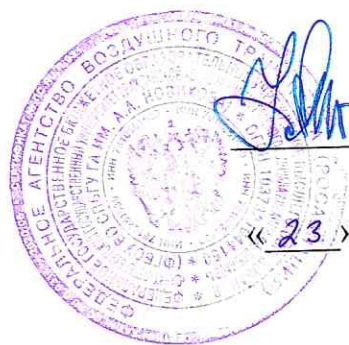
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ
ИМЕНИ ГЛАВНОГО МАРШАЛА АВИАЦИИ А.А. НОВИКОВА»**

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)

очная

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

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)

Руководитель ЦК № 4
 Е.С.Кiryухина

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» 04 2024 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 1, 2, 3 семестрах

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 06.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрегиональных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.
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 108 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 90 часов;
самостоятельной работы обучающегося_ 18 часов.

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	108
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	90
в том числе:	
лабораторные занятия	*
практические занятия	90
контрольные работы	*
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	*
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	18
Промежуточная аттестация зачет, дифференцированный зачет	

5. Содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

5.1. Соотнесения тем (разделов) дисциплины, формируемых компетенций и видов занятий

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>	<i>Объем в часах</i>	<i>Осваиваемые элементы компетенции</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Бег	Практические занятия 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.	14	ОК 4 ОК 6 ОК 8
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе бега .	2	
Тема 1.2. Прыжки	Практические занятия	4	ОК 4

	<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>ОК 6 ОК 8</p>
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></p> <p>Изучение и совершенствование техники прыжка с места, с разбега, в высоту.</p>	2	
<p>Тема 1.3. Метание.</p>	<p>Практические занятия</p> <p>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.</p>	4	<p>ОК 4 ОК 6 ОК 8</p>
Раздел 2. Баскетбол			
<p>Тема 2.1. Техника и тактика игры в баскетбол.</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Теоретические сведения о технике и тактике игры в баскетбол. Понятие о системах ведения игры в нападении и защите. Знакомство с правилами игры.</p> <p>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</p>	12	<p>ОК 4 ОК 6 ОК 8</p>

	<p>рукой от плеча сверху. То же после ловли мяча в движении партнера. Техника «финтов» без противодействия.</p> <p>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.</p>		
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></p> <p>Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол .</p>	2	
Раздел 3. Волейбол			
<p>Тема 3.1. Техника и тактика игры в волейбол.</p>	<p>Практические занятия</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>	14	<p>ОК 4 ОК 6 ОК 8</p>

	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Совершенствование техники верхней и нижней передачи. Верхняя прямая и боковая подачи. Прямой и боковой нападающий удар. Групповое блокирование, страховка. Тактическое действие игроков на площадке.	2	
Раздел 4. Настольный теннис			
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> 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	2	ОК 4 ОК 6 ОК 8
Раздел 5. Гимнастика			
Тема 6.1	Практические занятия	8	ОК 4 ОК 6 ОК 8
Техника выполнения общеразвивающих и специальных упражнений	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.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций .	2	
Зачет		4	

2 курс

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>	<i>Объем в часах</i>	<i>Осваиваемые элементы компетенции</i>
1	2	3	
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Прыжки, Бег, Метание.	Практические занятия	8	ОК 4 ОК 6 ОК 8
	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 .	2	
Раздел 3. Волейбол			

Тема 3.1. Техника и тактика игры в волейбол.	Практические занятия	12	ОК 4 ОК 6 ОК 8
	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	4	
Раздел 5. Гимнастика			
Тема 5.1 Техника акробатических упражнений и комбинаций.	Практические занятия	8	ОК 4 ОК 6 ОК 8
	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.		
Дифференцированный зачет		2	
		Всего:	90/18

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: 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, Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности.</p>	<p>Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>
<p>Умения: 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; Владеет техниками выполнения двигательных действий; Выполняет тактико-технические действия в игре; Выполняет требуемые элементы;</p>	<p>Наблюдение в процессе практических занятий, зачет; 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 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 г 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 20р.	30кг г 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	12р.	15р	10р	12р.	8р.	10р						

гимнастической скамейке												
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.
---	----------------------	---------------------

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.