



**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

» июня 2025 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

43.02.06 Сервис на транспорте (по видам транспорта)

заочная

2025

ОДОБРЕНА
Цикловой комиссией № 4
«Физическая культура»
Протокол № 5 от «22» 04 2025 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 № 6 от «29» 04 2025 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 деятельности
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 (далее-ППССЗ) в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования 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

Дисциплина СГ.04 «Физическая культура» представляет собой дисциплину, относящуюся к социально-гуманитарному циклу.

Дисциплина изучается на 1 курсе.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Процесс освоения дисциплины СГ.04 «Физическая культура» направлен на формирование следующих компетенций:

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.

знать:

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

4. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Всего 108 часов.

Вид учебной работы	Объем часов
Всего	108
Контактная работа (всего)	4
в том числе:	
лекции	-
лабораторные занятия	4
практические занятия	
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	104
Промежуточная аттестация – Дифференцированный зачет	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные занятия и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
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. ОК 08.

	Закрепление и совершенствование техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности., эстафетный бег. Пробег дистанции 30 м, 60 м с низкого старта и с хода. Эстафетный бег и способы передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт, бег по прямой и повороту. Повторный и переменный бег на отрезках 60-200 м. Особенности бега по пересеченной местности: бег в гору и под уклон, по жесткому и скользкому грунту; преодоление искусственных и естественных препятствий, барьеров, поваленных деревьев, кустарника, канав и т.п. Подготовка и выполнение нормативов в беге на 100 м, кроссе 2000 и 3000 м.- Написание реферата по теме «Легкая атлетика». - Написание реферата		
Тема 2.2. Прыжки	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. Метание.	Самостоятельная работа обучающихся	6	ОК 04. ОК 08.
	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.		
Раздел 3. Баскетбол			
Тема 3.1. Техника	Самостоятельная работа обучающихся:	30	ОК 04.

и тактика игры в баскетбол.	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.		ОК 08.
Раздел 4. Волейбол			
Тема 4.1. Техника и тактика игры в волейбол.	Самостоятельная работа обучающихся	30	ОК 04. 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	Самостоятельная работа обучающихся	6	ОК 04. ОК 08.

настольный теннис.	Совершенствование игры в настольный теннис, подготовка к соревнованиям.		
Раздел 6. Гимнастика			
Тема 6.1 Техника выполнения общеразвивающих и специальных упражнений	Самостоятельная работа обучающихся	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. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 176 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16391-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/538618> (дата обращения: 26.03.2025).

2. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/539515> (дата обращения: 26.03.2025).

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/536838> (дата обращения: 26.03.2025).

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.

9. Физическая культура: Учебник для вузов [Текст] / Виленский М.Я., ред. - 2-е изд., стер. - М.: Кнорус, 2013. - 424с.

10. 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.

11. Физическая культура в образовательных учреждениях гражданской авиации: Учебник. Допущ. УМО [Текст] / Шалупин В.И., ред. - М.: ИД Академии Жуковского, 2018. - 484с. 12 эк.

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 оценки уровня умений и навыков обучающихся, а также для определения их физических возможностей.

Лекция составляет основу теоретического обучения в рамках дисциплины и направлена на систематизированное изложение накопленных и актуальных научных знаний.

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.

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
Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	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.
Уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	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, устный опрос, зачет. Дифференцированный зачет.

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 по физической культуре проводятся в целях формирования физической культуры обучающихся и способности целенаправленного использования разнообразных средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей деятельности (профессиональной, социальной).

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 дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования программой 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.