



**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ВОЗДУШНОГО ТРАНСПОРТА
(РОСАВИАЦИЯ)
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ»
(Выборгский филиал СПбГУ ГА)**

УТВЕРЖДАЮ

Директор Филиала

А.Ю. Маёров

«25» апреля 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

название дисциплины

25.02.03 Техническая эксплуатация электрифицированных и пилотажно-навигационных комплексов

(код, наименование специальности)

очная

(форма обучения)

2022 г.

Составлена в соответствии с требованиями к оценке качества освоения выпускниками программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **25.02.03 Техническая эксплуатация электрифицированных и пилотажно-навигационных комплексов**

Рассмотрена и рекомендована

Цикловой комиссией общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла и математического и общего естественнонаучного учебного цикла Филиала
Протокол № 3 от 24 февраля 2022
Председатель ЦК Чадарова М.М.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

 И.И. Медведева

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ....	20

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы разработанной в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее- ФГОС СПО) по специальности 25.02.03 Техническая эксплуатация электрифицированных и пилотажно-навигационных комплексов, утверждённого Приказом Министерства образования и науки РФ от 22 апреля 2014 № 392.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина входит в учебный цикл общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин. Физическая культура представляет собой комплекс мероприятий, в который входят: учебные занятия, оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, массовая физкультурная спортивная и оборонно-прикладная работа, проводимая во внеурочное время.

1.3. Цель и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей .

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

З1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2. Основы здорового образа жизни.

Перечень формируемых компетенций:

Общие компетенции (ОК)

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 в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **344** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **172** часов;

самостоятельной работы обучающегося **172** часа..

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
теоретическое обучение	12
практические занятия	160
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
Промежуточная аттестация - в форме дифференцированного зачета в 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестре.	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов, тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций
1	2	3	4
1 курс (на базе СОО), 2 курс (на базе ООО)		128 ч (64+64)	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры		6	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 2, 3, 6
	Физическая культура и спорт в России. Физическая культура личности. Основы законодательства РФ о физической культуре и спорте. Сущность физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина.		
Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта	<i>Содержание учебного материала</i>	2	
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм человека. Возрастные особенности развития. Физиологические и биологические изменения, происходящие в организме под воздействием активной деятельности.		
Тема 1.3. Спорт в физическом воспитании студентов	<i>Содержание учебного материала</i>	2	
	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спор. Система студенческих спортивных соревнований. Международное спортивное движение. Краткая история спортивных игр. Участие спортсменов нашей страны в олимпиадах.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	6	
Написание сообщений на одну из тем (по выбору): Физическая культура личности. Ценностные ориентиры здорового образа жизни. История возрождения современного Олимпийского движения. Методика составления индивидуальных программ физического воспитания. Методика развития двигательных качеств.			
Раздел 2. Легкая атлетика		10	
Тема 2.1. Бег	<i>Содержание учебного материала</i>	6	ОК 2, 3, 6
	Требования программы и нормативы по легкой атлетике. Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по бегу, прыжкам, метаниям. Выполнение функции помощника судьи на одном из видов бега, прыжков и метания. Самостоятельная		

	подготовка мест для занятия бегом, прыжками и метаниями. Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.		
	<i>Практические занятия</i>		
	Обучение технике специально-беговых упражнений. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции и финиширование.	2	
	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.	2	
	Повторный и переменный бег на отрезках 80-200 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 1000 и 3000 м	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	6	
	Выполнение тренировочных упражнений.		
Тема 2.2. Прыжки	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 2, 3, 6
	Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по прыжкам. Выполнение функции помощника судьи. Самостоятельная подготовка мест для занятия прыжками.		
	<i>Практические занятия</i>	2	
	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		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	2	
	Выполнение тренировочных упражнений.		
Тема 2.3. Метание.	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 2, 3, 6
	Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по метанию. Выполнение функции помощника судьи. Самостоятельная подготовка мест для занятия метанием.		
	<i>Практические занятия</i>		
	Метание гранаты из различных положений, метание в цель и на дальность. Подготовка и выполнение норматива в метании гранаты 700 г	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	2	
	Индивидуальные занятия в спортивных секциях.		
Раздел 3. Волейбол		12	

Тема 3.1. Техника и тактика игры в волейбол.	<i>Содержание учебного материала</i>	12	ОК 2, 3, 6
	Теоретические сведения о волейболе. Правила соревнований, положения системы розыгрыша		
	<i>Практические занятия</i>		
	Общие развивающие и специальные упражнения волейболиста.	2	
	Перемещения – приставным шагом, скачком, броском.	2	
	Падения – назад на спину, с перекатом на бедро, на спину.	2	
	Стойки игрока – низкая, средняя, высокая.	2	
	Передача мяча. Верхняя передача мяча в высокой, средней и низкой стойках.	2	
	Нижняя передача. Поддачи. Нападающий удар. Прямой нападающий удар. Прием мяча с подачи. Одиночное блокирование	2	
	Дифференцированный зачет		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	12	
Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
Раздел 4. Лыжная подготовка		12	
Тема 4.1. Лыжный спорт.	<i>Содержание учебного материала</i>	12	ОК 2, 3, 6
	Теоретические сведения о лыжном спорте. Лыжный спорт в российской системе физической культуры. Оздоровительное, профессионально прикладное и оборонное значение - занятиями лыжным спортом. (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой или спортивными играми.)		
	<i>Практические занятия</i>		
	Подготовка лыж (деревянных и пластиковых) к занятиям, соревнованиям. Подбор лыжных мазей и парафинов, смазка лыж. Правила поведения учащихся на занятиях лыжным спортом, учет метеоусловий и режим занятий. Особенности личной гигиены, предупреждение переохлаждения, заболеваний, обморожения и травм.	2	
	Организация самостоятельных занятий. Требование программы и контрольные нормативы по лыжному спорту.	2	
	Строевые приемы с лыжами и на лыжах, выполнение строевых приемов с лыжами в руках: «лыжи скрепить», «становись», «равняйся», «смирно», «налево», «направо», «кругом».	2	
	Выполнение строевых приемов на лыжах: «равняйся», «смирно», «вольно», повороты на месте: переступанием, махом.	2	
	Техника передвижения на лыжах.	2	
	Совершенствование техники попеременного двушажного хода.		

	Подводящие и подготовительные упражнения: передвижение на лыжах без палок, палки в руки за середину, руки за спину, скользящий шаг. Сочетание работы рук и ног при переменном ходе. Работа рук.	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	12	
	Индивидуальные занятия в спортивных секциях.		
Раздел 5. Баскетбол		12	
Тема 5.1. Техника и тактика игры в баскетбол.	<i>Содержание учебного материала</i>	12	ОК 2, 3, 6
	Теоретические сведения о технике и тактике игры в баскетбол. Понятие о системах ведения игры в нападении и защите. Знакомство с правилами игры.		
	<i>Практические занятия</i>		
	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.	2	
	Остановки двумя шагами после ведения мяча, прыжком. Техника бросков одной рукой от плеча на месте, в парах. Техника броска в прыжке. Техника «двушажного 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.	2	
	Индивидуальные и командные действия игроков в защите. Опекание нападающих, владеющих мячом, и без мяча, выбивание, накрывание, перехват, выравнивание, подстраховка, переключение.	2	
	Наиболее распространенные варианты «зонной защиты»: 2-1-2, 1-3-1. Индивидуальные и командные действия игроков в нападении.	2	
	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.	2	
	Применения заслонов, изменения направления движения, добивание мяча после отскока от щита или корзины. Командные действия: постепенное нападение, быстрый прорыв	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	12	
	Индивидуальные занятия в спортивных секциях.		
Раздел 6. Легкая атлетика		12	
Тема 6.1. Бег	<i>Содержание учебного материала</i>	6	ОК 2, 3, 6
	Совершенствование техники бега.		
	<i>Практические занятия</i>		

	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции и финиширование.	2	
	Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт, бег по прямой и повороту.	2	
	Подготовка и выполнение нормативов в беге на 100 м, кроссе 1000 и 3000 м	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	6	
	Индивидуальные занятия в спортивных секциях.		
Тема 6.2. Прыжки	<i>Содержание учебного материала</i>	4	
	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания». Подготовка и выполнение нормативов в прыжках в длину и высоту		
	<i>Практические занятия</i>	2	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги».	2	
	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания». Подготовка и выполнение нормативов в прыжках в длину и высоту		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	4	
	Индивидуальные занятия в спортивных секциях.		
Тема 6.3. Метание.	<i>Содержание учебного материала</i>	2	
	Совершенствование техники метания гранаты.		
	<i>Практические занятия</i>		
	Совершенствование техники метания гранаты. Подготовка и выполнение норматива в метании гранаты 700 г	2	
	Дифференцированный зачет		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	2	
	Индивидуальные занятия в спортивных секциях.		
2 курс (на базе СОО), 3 курс (на базе ООО)		132 (66+66)	
Раздел 7. Теоретические основы физической культуры		4	
Тема 7.1 Основы здорового образа жизни	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 2, 3, 6
	Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Физическое самовоспитание. Критерии эффективности здорового образа жизни		
Тема 7.2 Физические способности человека и их развитие	<i>Содержание учебного материала</i>	2	
	Физиологическая и биологическая природа проявления физических способностей. Возрастные особенности развития. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости и гибкости.		

	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	4	
	Индивидуальные занятия в спортивных секциях.		
Раздел 8. Легкая атлетика		12	
Тема 8.1. Бег	<i>Содержание учебного материала</i>	6	ОК 2, 3, 6
	Требования программы и нормативы по легкой атлетике. Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по бегу, прыжкам, метаниям. Выполнение функции помощника судьи на одном из видов бега, прыжков и метания. Самостоятельная подготовка мест для занятия бегом, прыжками и метаниями. Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.		
	<i>Практические занятия</i>		
	Обучение технике специально-беговых упражнений. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции и финиширование. Пробежка дистанции 30 м, 60 м с низкого старта и с хода.	2	
	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 80-200 м.	2	
	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 1000 и 3000 м	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	6	
Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 8.2. Прыжки	<i>Содержание учебного материала</i>	4	ОК 2, 3, 6
	Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по прыжкам. Выполнение функции помощника судьи. Самостоятельная подготовка мест для занятия прыжками.		
	<i>Практические занятия</i>		
	Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Изучение специальных прыжковых и подводящих упражнений.	2	
	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	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	4	
Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по прыжкам. Выполнение функции помощника судьи. Самостоятельная подготовка мест для занятия прыжками.			

Тема 8.3. Метание.	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 2, 3, 6
	Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по метанию. Выполнение функции помощника судьи. Самостоятельная подготовка мест для занятия метанием.		
	<i>Практические занятия</i>		
	Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты из различных положений, метание в цель и на дальность. Подготовка и выполнение норматива в метании гранаты 700 г	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		
Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
Раздел 9. Волейбол		12	
Тема 9.1. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол.	<i>Содержание учебного материала</i>	12	ОК 2, 3, 6
	Дальнейшее развитие физических качеств волейболиста.		
	<i>Практические занятия</i>		
	Совершенствование перемещений/приставной и скрестный шаг, бег спиной вперед.	2	
	Совершенствование передачи мяча сверху и снизу на месте и после перемещений. Совершенствование подач мяча на точность.	2	
	Изучение нападающего удара с переводом влево и вправо. Совершенствование прямого нападающего удара «по ходу».	2	
	Прием мяча с подачи.	2	
	Изучение простейших тактических комбинаций в нападении/ система игры в нападении с 3-мя нападающими.	2	
	Изучение тактики игры в защите «углом назад». Игровая практика. Практика судейства.	2	
	Дифференцированный зачет		
<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	12		
Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
Раздел 10. Лыжная подготовка		12	
Тема 10.1. Классификация видов лыжного спорта.	<i>Содержание учебного материала</i>	12	ОК 2, 3, 6
	Классификация видов лыжного спорта. Одежда, обувь, инвентарь, места занятия лыжным спортом. (В случае отсутствия снега может быть заменена спортивными играми)		
	<i>Практические занятия</i>		
Совершенствование техники одношажного, бесшажного хода. Техника преодоления подъемов. Совершенствование техники подъемов ступающим и скользящим шагом, «лесенкой».	2		

	Техника преодоления спусков. Стойки спортсмена: основная, низкая, высокая.	2	
	Техника падения на лыжах. Техника торможения. Техника торможения одной, двумя лыжами. Техника поворота при спуске на лыжах переступанием, «упором».	2	
	Повторное прохождение отрезков на скорость 200-300 м, 500-600 м. Переменная тренировка: 5 км с 4-5 ускорениями до 500 м или 6 км с 3-5 ускорениями до 300-400 м.	2	
	Равномерная тренировка (средняя скорость) до 6-7 км. Подготовка и выполнение контрольных упражнений и нормативов по лыжным гонкам на дистанции 5 км.	2	
	Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	12	
	Индивидуальные занятия в спортивных секциях.		
Раздел 11. Баскетбол		12	
Тема 11.1. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.	<i>Содержание учебного материала</i>	12	ОК 2, 3, 6
	Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.		
	<i>Практические занятия</i>		
	Совершенствование бросков.	2	
	Изучение блокировки и подбора мяча. Освоение заслонов и защитных действий.	2	
	Совершенствование нападения при численном преимуществе.	2	
	Изучение тактических построений в защите и нападении.	2	
	Игровая подготовка.	2	
	Организация, проведение и судейство соревнований в учебных группах.	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	12	
	Индивидуальные занятия в спортивных секциях.		
Раздел 12. Легкая атлетика		14	
Тема 12.1. Бег	<i>Содержание учебного материала</i>	8	ОК 2, 3, 6
	Требования программы и нормативы по легкой атлетике. Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по бегу, прыжкам, метаниям. Выполнение функции помощника судьи на одном из видов бега, прыжков и метания. Самостоятельная подготовка мест для занятия бегом, прыжками и метаниями. Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.		
	<i>Практические занятия</i>		
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции и финиширование. Пробежка дистанции 30 м, 60 м с низкого старта и с хода.	2	
	Эстафетный бег и способы передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт, бег по прямой и	2	

	повороту. Повторный и переменный бег на отрезках 80-200 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.	2	
	Подготовка и выполнение нормативов в беге на 100 м, кроссе 1000 и 3000 м	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	8	
	Индивидуальные занятия в спортивных секциях.		
Тема 12.2. Прыжки	<i>Содержание учебного материала</i>	4	ОК 2, 3, 6
	Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по прыжкам. Выполнение функции помощника судьи. Самостоятельная подготовка мест для занятия прыжками.		
	<i>Практические занятия</i>		
	Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Изучение специальных прыжковых и подводящих упражнений.	2	
	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	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	4	
	Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по прыжкам. Выполнение функции помощника судьи. Самостоятельная подготовка мест для занятия прыжками.		
Тема 12.3. Метание.	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 2, 3, 6
	Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по метанию. Выполнение функции помощника судьи. Самостоятельная подготовка мест для занятия метанием.		
	<i>Практические занятия</i>		
	Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты из различных положений, метание в цель и на дальность. Подготовка и выполнение норматива в метании гранаты 700 г	2	
	Дифференцированный зачет		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	2	
	Индивидуальные занятия в спортивных секциях.		
	Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты из различных положений, метание в цель и на дальность. Подготовка и выполнение норматива в метании гранаты 700 г		
3 (на базе СОО), 4 курс (на базе ООО)		84	

		(42+42)	
Раздел 13. Теоретико-практические основы физической культуры		2	
Тема 13.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 2, 3, 6
	Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки к труду. Цели и задачи ППФП. Средства, методы и методика направленного формирования профессионально-значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	2	
	Подготовка к аудиторным занятиям.		
Раздел 14. Легкая атлетика		8	
Тема 14.1. Бег	<i>Содержание учебного материала</i>	4	ОК 2, 3, 6
	Требования программы и нормативы по легкой атлетике. Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по бегу, прыжкам, метаниям. Выполнение функции помощника судьи на одном из видов бега, прыжков и метания. Самостоятельная подготовка мест для занятия бегом, прыжками и метаниями. Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.		
	<i>Практические занятия</i>		
	Обучение технике специально-беговых упражнений. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции и финиширование.	2	
	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 80-200 м.	1	
	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 1000 и 3000 м	1	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся материала</i>	4	
	Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по прыжкам. Выполнение функции помощника судьи. Самостоятельная подготовка мест для занятия прыжками.		
Тема 14.2.	<i>Практические занятия</i>	2	

Прыжки	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 2, 3, 6
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	2	
Тема14.3. Метание	<i>Практические занятия</i>	2	ОК 2, 3, 6
	Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты из различных положений, метание в цель и на дальность. Подготовка и выполнение норматива в метании гранаты 700 г		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	2	
	Подготовка к аудиторным занятиям. Индивидуальные занятия в спортивных секциях.		
Раздел 15. Волейбол		16	
Тема 15.1. Закрепление техники и тактики игры в волейбол	<i>Содержание учебного материала</i>	16	ОК 2, 3, 6
	Совершенствование технико-тактической подготовленности обучающихся.		
	<i>Практические занятия</i>		
	Совершенствование уровня физической, спортивно-технической подготовленности.	1	
	Совершенствование техники ранее изученных приемов.	1	
	Изучение техники блокирования.	2	
	Совершенствование техники подач и нападающего удара.	2	
	Тактическая подготовка: изучение индивидуальных, групповых и командных взаимодействий в защите и нападении.	2	
	Изучение комбинаций в нападении «Крест», «Волна» и взаимодействие блокирующих игроков. Игровая практика. Практика судейства.	2	
	Тактика игры в защите.	2	
	Тактика игры в нападении. Игровая практика	2	
	Игровая практика	2	
	Дифференцированный зачет		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	16	
Подготовка к аудиторным занятиям. Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
Раздел 16. Атлетическая гимнастика, ППФП		16	ОК 2, 3, 6
Тема 16.1.	<i>Содержание учебного материала</i>	16	

Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Теоретические сведения о гимнастике. Краткие сведения о развитии гимнастики, правила поведения учащихся на занятиях гимнастикой. Нормативы по гимнастике. Название гимнастических снарядов и их частей. Меры предосторожности при переносе и установке гимнастических снарядов. Причины травм при занятиях гимнастикой и их профилактика. Страховка и первая помощь при травмах. Порядок организации и проведения соревнований по гимнастике		
	<i>Практические занятия</i>		
	Разучивание упражнений, способствующих совершенствованию координации движений, вестибулярной устойчивости, улучшению работы сердечно-сосудистой и двигательной системы.	2	
	Вольные упражнения и элементы акробатики.	2	
	Движение руками (рукой): руки назад, вниз, в стороны, вперед, вправо, влево, вверх; сгибание в локтевых суставах; повороты рук, сгибания, сгибания и повороты кистей	2	
	Движение ногами (ногой): ногу вперед, назад, в сторону, повороты ноги, сгибание ноги в коленном суставе, движение стопой.	2	
	Движение туловищем: наклоны вперед, назад, влево, вперед, вправо; повороты налево, направо, назад.	2	
	Движение головой: наклоны вперед, назад, влево, вправо; повороты налево, направо (на 90°). Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2	
	Вращение на колесе	2	
	Дифференцированный зачет	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	16	
	Индивидуальные занятия в спортивных секциях.		
Всего:		344=172(12 + 160)+172	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены:

Спортивные сооружения:

- спортивный зал, оснащенный оборудованием для проведения волейбола, баскетбола;
- для проведения гимнастических занятий (маты), тренажерный зал с комплексом тренажеров;
- открытое плоскостное сооружение для игры в футбол, волейбол, баскетбол;
- лыжная база.

Спортивный инвентарь:

баскетбольные щиты, кольца; волейбольная сетка; шведские стенки; спортивные скамейки; мячи по всем игровым видам спорта, обеспечивающие условия выполнения программы по физической культуре, скакалки, экспандеры, гантели, обручи, гимнастические коврики, теннисные столы, лыжи, силовые тренажеры.

Учебно-методическая документация:

- учебно-методический комплекс
- методические указания по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы
- контрольно-измерительные материалы по темам и разделам учебной дисциплины

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

Основные источники:

1. Бишаева А. А. Физическая культура: Учебник [Текст] / Бишаева А. А. – 5-е изд., стереотипное - М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 320 с. – ISBN 978-5-4468-7284-8.

2. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / [Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев]. - 19-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2018. - 176 с. - ISBN 978-5-4468-7250-3.
3. Зайцев А. А. Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 137 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13378-3.
4. Конеева Е. В. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1.

Дополнительные источники (рекомендуемая литература):

1. Балышева Н. В. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5.
2. Зайцев А. А. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0.

Интернет-ресурс.

1. Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа minsport.gov.ru.
2. Информационный портал. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>.
3. Информационный портал. Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знания: 31. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32. Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
Умения: У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Наблюдение в процессе практических занятий

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования и основной профессиональной образовательной программой по специальности 25.02.03 Техническая эксплуатация электрифицированных и пилотажно-навигационных комплексов, утверждённого Приказом Министерства образования и науки РФ от 22 апреля 2014 г., № 392.

Разработчики:

Выборгский филиал
ФГБОУ ВО СПбГУ ГА преподаватель Б.М. Аникин

Эксперты:

_____	_____	_____
(место работы)	(занимаемая должность)	(инициалы, фамилия)
_____	_____	_____
(место работы)	(занимаемая должность)	(инициалы, фамилия)