



**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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*название учебной дисциплины*

**25.02.01 Техническая эксплуатация летательных аппаратов и двигателей**

*(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 **25.02.01 Техническая эксплуатация летательных аппаратов и двигателей**

**Рассмотрена и рекомендована**  
Цикловой комиссией учебных дисциплин  
общеобразовательного цикла Филиала  
Протокол № 3 от 25 февраля 2022  
Председатель ЦК Хлыбова Н.А.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

 И.И. Медведева

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	стр. 4
<b>2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	10
<b>4. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ</b>	18
<b>5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	20
Приложения.....	23
Приложение №1 «Оценка уровня физических способностей обучающихся. Легкая атлетика»	
Приложение №2 «Оценка уровня физических способностей обучающихся. Баскетбол»	
Приложение №3 «Оценка уровня физических способностей обучающихся. Волейбол»	
Приложение №4. «Оценка уровня физических способностей обучающихся. Лыжная подготовка»	
Приложение №5. «Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской группы»	
Приложение №6. «Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы»	
Приложение №7. «Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке обучающихся»	

# **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## **ОУД 07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1. Область применения программы:**

Программа разработана на основе ФГОС среднего общего образования и программ подготовки специалистов среднего звена для специальности **25.02.01 Техническая эксплуатация летательных аппаратов и двигателей**, с учётом Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учётом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования: (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки России от 17.03.2015 г., № 06-259).

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися программы подготовки специалистов среднего звена с получением среднего общего образования в соответствии с требованиями ФГОС СОО, в том числе с требованиями к результатам среднего общего образования, и сохраняют преемственность с основной образовательной программой основного общего образования, и СПО с учетом получаемой специальности СПО.

В соответствии с ФГОС СОО учебная дисциплина называется учебным предметом.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в Выборгском филиале ФГБОУ ВО «СПбГУ ГА», реализующего образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

### **2. Требования к результатам освоения дисциплины**

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Результаты освоения учебного предмета	№ результата	Формируемый результат
<b>Личностные:</b>	1.1	готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению
	1.2	сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
	1.3	потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья
	1.4	приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности
	1.5	формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
	1.6	готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры
	1.7	способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры
	1.8	способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности
	1.9	формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
	1.10	принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно оздоровительной деятельностью

	1.11	умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью
	1.12	патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной
	1.13	патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной
<b>Метапредметные:</b>	2.1	способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике
	2.2	готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности
	2.3	освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ
	2.4	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников
	2.5	- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку
	2.6	- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности
<b>Предметные:</b>	3.1	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга
	3.2	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
	3.3	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
	3.4	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
	3.5	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное

		применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
--	--	---

**Воспитание, социализация и духовно-нравственное развитие** в сфере отношения обучающихся к себе, своему здоровью, познанию себя, обеспечение самоопределения, самосовершенствования предполагают:

- воспитание здоровой, счастливой, свободной личности, формирование способности ставить цели и строить жизненные планы;
- реализацию обучающимися практик саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;
- формирование позитивных жизненных ориентиров и планов;
- формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни, физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек; формирование бережного, ответственного и компетентного отношения к физическому и психологическому здоровью – как собственному, так и других людей; умение оказывать первую помощь; развитие культуры здорового питания.

Для осуществления воспитания, социализации и духовно-нравственного развития в сфере отношения обучающихся к себе, своему здоровью, познанию себя, для обеспечения самоопределения, самосовершенствования используются:

- массовые общественно-спортивные мероприятия;
- потенциал учебной дисциплины «Физическая культура», обеспечивающего ориентацию обучающихся в сфере отношения Человека к себе, к своему здоровью, к познанию себя.

Для реализации задач воспитания, социализации и духовно-нравственного развития в сфере отношения к окружающему миру, живой

природе, художественной культуре используются:

- потенциал учебных предметов предметных областей «Общественные науки», «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности».

Освоение содержания дисциплины «Физическая культура» обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирований общих компетенций.

<b>Виды универсальных учебных действий</b>	<b>Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности/профессии)</b>
<p><b>Личностные:</b>                      УУД 1. Основы общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.                      УУД 2. Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность                      УУД 3. Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.                      УУД 4. Освоение правил здорового и безопасного образа жизни.</p>	<p>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</p>
<p><b>Регулятивные:</b>                      УУД 5. Умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.                      УУД 6. Планирование общей цели и пути её достижения.                      УУД 7. Распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.                      УУД 8. Осуществление взаимного контроля.                      УУД 9. Оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов.</p>	<p>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</p>
<p><b>Предметные:</b>                      УУД 10. Освоение способов двигательной деятельности                      УУД 11. Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.</p>	<p>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,</p>



	руководством, потребителями
<b>Коммуникативные:</b> УУД 12. Взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах спорта).	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

### **Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальная учебная нагрузка обучающегося 252 часа, в том числе:

-обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 178 часов;

-самостоятельная работа обучающегося 74 часа.

### **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы:**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	252
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	178
в том числе:	
теоретические	4
практические занятия	174
Самостоятельная работа	74
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам, спорта, группах ОФП. Проверка, эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост, в уровне развития физических качеств	
Промежуточная аттестация - в форме дифференцированного зачета в 1, 2 семестре	

### 3. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, тематика теоретических и практических занятий, внеаудиторных самостоятельных занятий	Объём часов	Результаты освоения
<b>1 курс 1 семестр</b>		<b>102</b>	
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	<i>Содержание учебного материала</i>	2	Л 1.1-1.13 М.-2.1-2.6 П.3.1-3.5
	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.		
	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)		
	<i>Теоретическое занятие</i>		
	1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	2	
	Сообщение об оздоровительных системах физического воспитания		
<b>Раздел 2. Практическая часть</b>		<b>98</b>	
<b>Тема 2.1</b> Лёгкая атлетика Кроссовая подготовка	<i>Содержание учебного материала.</i>	<b>28</b>	Л 1.1-1.13 М.-2.1-2.6 П.3.1-3.5
	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).		
	<i>Практические занятия</i>		
	2. Техника бега на короткие дистанции	2	
	3. Бег 100 метров на время	2	
4. Техника бега на средние дистанции	2		

	5. Бег 500 метров	2		
	6. Бег 1000 метров	2		
	7. Техника метания гранаты	2		
	8. Метание гранаты на дальность	2		
	9. Прыжок в длину с места	2		
	10. Техника прыжка в длину с разбега	2		
	11. Прыжки в длину на результат	2		
	12. Зачетное занятие, сдача нормативов	2		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	6		
	Занятия в секциях по видам спорта. Выполнение общеразвивающих упражнений.			
<b>Тема 2.2</b> Атлетическая гимнастика	<i>Содержание учебного материала.</i>	<b>18</b>	Л 1.1-1.13 М.-2.1-2.6 П.3.1-3.5	
	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.			
	<i>Практические занятия</i>			
	13. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса			
	14. Развитие гибкости			
	15. Развитие мышц брюшного пресса			
	16. Развитие силы мышц ног			
	17. Развитие выносливости			
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>			8
	Подтягивание, отжимание, прыжки на скакалке, приседания. Выполнение упражнений для силы мышц брюшного пресса. Выполнение общефизических упражнений.			
<b>Тема 2.3</b>	<i>Содержание учебного материала.</i>	<b>26</b>	Л 1.1-1.13	

Волейбол	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		М.-2.1-2.6 П.3.1-3.5
	<i>Практические занятия</i>		
	18. Техника передвижений	2	
	19. Техника передач	2	
	20. Техника подач	2	
	21. Техника нападающего удара, блокирование	2	
	22. Совершенствование индивидуальных действий в нападении.	2	
	23. Совершенствование индивидуальных действий в защите.	2	
	24. Групповые тактические взаимодействия.	2	
	25. Техника передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.	2	
	26. Зачетное занятие по технике подачи и передачи мяча	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	8	
Выполнение передач, подач, прыжковых упражнений, общеразвивающих упражнений. Занятия в секциях по видам спорта			
<b>Тема 2.4</b> Баскетбол	<i>Содержание учебного материала.</i>	<b>26</b>	Л 1.1-1.13 М.-2.1-2.6 П.3.1-3.5
Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.			
<i>Практические занятия</i>			
27. Техника ловли и передач мяча	2		
28. Техника ведения мяча	2		
29. Техника бросков мяча в кольцо	2		
30. Техника ведения и бросков мяча в движении	2		

	31. Тактика игры в защите	2	
	32. Тактика игры в нападении	2	
	33. Двухсторонняя игра	2	
	34. Зачетное занятие по технике владения мячом	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	9	
	Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса, силовых, прыжковых, для развития силы, на гибкость и растяжку. Выполнение общеразвивающих упражнений.		
	<b>Итого за 1 курс 1 семестр</b>	<b>102=68+34</b>	
	<b>1 курс 2 семестр</b>	<b>148=108+40</b>	
	<b>Раздел 3. Теоретическая часть</b>		<b>4</b>
<b>Тема 3.1</b> Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	<i>Содержание учебного материала</i>	<b>2</b>	Л 1.1-1.13 М.-2.1-2.6 П.3.1-3.5
	Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
	<i>Теоретическое занятие</i>	2	
	35. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	2	
	Выполнить реферат по изучаемой теме.		
	<b>Раздел 4. Практическая часть</b>		<b>144</b>
<b>Тема 4.1</b> Лыжная подготовка	<i>Содержание учебного материала.</i>	<b>32</b>	Л 1.1-1.13 М.-2.1-2.6 П.3.1-3.5

	<p>Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.</p> <p>Попеременные и одновременные лыжные хода. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p>		
	<i>Практические занятия</i>		
	36. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Техника ступающего шага.	2	
	37. Техника попеременных ходов	2	
	38. Техника одновременных ходов	2	
	39. Техника перехода с хода на ход	2	
	40. Техника преодоления спусков	2	
	41. Техника поворотов и торможений	2	
	42. Техника преодоления подъёмов	2	
	43. Техника преодоления дистанции	2	
	44. Тактика прохождения дистанции	2	
	45. Техника конькового и полу конькового хода	2	
	46. Зачётное занятие Прохождение дистанции 3-5 км на скорость	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	10	
	Выполнение общеразвивающих упражнений. Ходьба на лыжах до 3 км., до 5 км. Катание на лыжах со склонов.		
Тема 4.2 Баскетбол	<i>Содержание учебного материала.</i>	<b>38</b>	Л 1.1-1.13 М.-2.1-2.6 П.3.1-3.5
	Совершенствование техники передачи мяча. Совершенствование техники броска мяча. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочные игры.		
	<i>Практические занятия</i>		
	47. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо.	2	

	48. Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком.	2	
	49. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2	
	50. Бросок мяча одной рукой от плеча.	2	
	51. Совершенствование техники передачи мяча.	2	
	52. Совершенствование техники броска мяча. Учебно-тренировочная игра.	2	
	53. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	2	
	54. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	2	
	55. Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра.	2	
	56. Совершенствование техники броска мяча одной рукой от плеча.	2	
	57. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	2	
	58. Совершенствование техники ведения мяча.	2	
	59. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	2	
	60. Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	2	
	62. Зачётное занятие по теме.	2	
	<i>Самостоятельная работа</i>	8	
	Занятия в секциях по видам спорта. Выполнение общеразвивающих упражнений.		
<b>Тема 4.3</b> Волейбол	<i>Содержание учебного материала.</i>	<b>38</b>	Л 1.1-1.13 М.-2.1-2.6 П.3.1-3.5
	Совершенствование техник подачи мяча. Инструкторская и судейская подготовка.		
	<i>Практические занятия</i>		
	63. Закрепление навыка передачи мяча сверху.	2	
	64. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи.	2	
	65. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	2	
	66. Отбивание мяча кулаком через сетку.	2	
	67. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя боковая подача.	2	
	68. Совершенствование координационных качеств	2	
	69. Двухсторонняя игра в волейбол.	2	
	70. Совершенствование техники верхней подачи мяча.	2	
	71. Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока.	2	
	72. Основные стойки, перемещения и остановки.	2	

	73. Судейская подготовка.	2	
	74. Совершенствование передач мяча.	2	
		2	
	75. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.		
	76. Совершенствование навыков игры в нападении и защите.	2	
	77. Зачётное занятие по теме.	2	
	<i>Самостоятельная работа</i>	8	
	Занятия в секциях по видам спорта. Выполнение общеразвивающих упражнений.		
<b>Тема 4.4</b> Лёгкая атлетика	<i>Содержание учебного материала.</i>	<b>36</b>	Л 1.1-1.13 М.-2.1-2.6 П.3.1-3.5
	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).		
	<i>Практические занятия</i>		
	78. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2	
	79. Эстафетный бег 4x100; 4x400 метров	2	
	80. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	2	
	81. Совершенствование техники бега на средние дистанции	2	
	82. Совершенствование техники прыжков в длину с места	2	
	83. Совершенствование техники прыжков в длину с места	2	
	84. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега	2	
	85. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега	2	
	86. Совершенствование техники метания гранаты	2	
	87. Совершенствование техники метания гранаты	2	
	88. Выполнение функции помощника судьи	2	
	89. <b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
	<i>Самостоятельная работа</i>	12	



	Занятия в секциях по видам спорта. Выполнение общеразвивающих упражнений.		
		<b>Итого за 1 курс 2 семестр</b>	<b>148=108+40</b>
		<b>Итого за год</b>	<b>252= 178(4+174)+74</b>

**4. ХАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
НА УРОВНЕ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ  
(ПО РАЗДЕЛАМ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ).**

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	
1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
2. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	
<i>Учебно-методические занятия</i>	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.

<p><i>1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</i></p>	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>
<p><i>2. Лыжная подготовка</i></p>	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>
<p><i>3. Гимнастика</i></p>	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>

4. Спортивные игры	<p>Освоение основных игровых элементов.  Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.  Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.  Развитие личностно-коммуникативных качеств.  Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.  Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.  Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.  Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>
--------------------	--

## 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной 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

#### **5.2. 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](http://minsport.gov.ru).
2. Информационный портал. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>.
3. Информационный портал. Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>.

## Примерные темы вне учебной деятельности

Сообщение об оздоровительных системах физического воспитания

Сообщение об особенностях самостоятельных занятий для юношей и девушек

Упражнения легкоатлета

Ходьба, бег до 3 км

Упражнения для верхнего плечевого пояса

Прыжковые упражнения

Ходьба, бег до 2 км

Выполнение прыжковых упражнений

Подтягивание, отжимание

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для силы мышц брюшного пресса

Прыжки на скакалке, приседания

Общефизические упражнения

Упражнения волейболиста

Выполнение передач при игре в волейбол

Ходьба на лыжах до 3 км

Прохождение дистанции 3 км

Катание на лыжах со склонов

Упражнение для мышц ног

Прохождение дистанции 5 км

Приседания, отжимания

Силовые упражнения

Прыжковые упражнения

Упражнения для развития силы

Упражнения на гибкость и растяжку

Упражнения на координацию

Упражнения на силу рук, ног, брюшного пресса

Игры на внимание и координацию

Ходьба, бег, общефизические упражнения

Ходьба, бег до 2 км

Прыжковые упражнения

Занятия в спортивных секциях

Участие в спортивных соревнованиях

**Оценка уровня физических способностей обучающихся**

**ПРИЛОЖЕНИЯ**



## Легкая атлетика

Характеристика упражнений	пол	I курс		
		5	4	3
1. Бег 100 м (с)	Д	16,2	17,6	19,0
	Ю	14,0	14,8	15,2
2. Бег 500 м (мин)	Д	2,0	2,10	2,20
	Ю	3,30	3,50	4,05
1000 м (мин)	Д	11,00	13,00	14,00
2000 м (мин)	Ю	13,00	14,30	15,30
3. Прыжки с разбега (см)	Д	360	330	270
	Ю	410	390	340
4. Прыжки с места (см)	Д	180	170	160
	Ю	230	215	205
5. Метание гранаты (м)	Д	18	16	14
	Ю	32	30	27

Спортивные игры «Баскетбол»

№	Упражнения		I курс		
			«5»	«4»	«3»
1	Атака на кольцо с двух шагов (10 раз)	д	5	4	3
		ю	6	5	4
2	Штрафной бросок (10 раз)	д	4	3	2
		ю	5	4	3
3	Разновидность ведения: стоя на месте, по переменно левой, правой рукой на время	д	1.30	1.15	1.00
		ю	2.00	1.45	1.30
4	Передача мяча в стену (одной рукой от плеча) в течение одной минуты расстояние 2,5 м	д	48	46	44
		ю	52	50	48

**Приложение №3**

**Спортивные игры «Волейбол»**

№ п\п	Упражнения		I курс		
			3	4	5
1	Верхняя передача через сетку в парах	Д	10	13	18
		Ю	12	15	19
2	Нижняя передача в стену (расстояние от стены не менее 1м)	Д	5	8	12
		Ю	7	10	14
3	Подача мяча через сетку (из 10 попыток)	Д	3	4	5
		Ю	4	5	6
4	Верхняя передача над собой	Д	4	5	6
		Ю	6	7	8

**Приложение №4**

**Лыжная подготовка**

№	упражнения	1 курс	
			«5» «4» «3»
1	Бег на лыжах (мин. сек.) 3 КМ	Д	20.00
			20.30
			21.00
2	Бег на лыжах (мин. сек.) 5 КМ	Ю	26.30
			27.00
			27.30

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ  
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
Бег 100 м (сек)	16.5	17.0	17.5
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Сгибание и разгибание рук с упором на колени (кол-во раз)	25	20	15
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, руки за головой ноги прямые ( кол-во раз в мин)	40	35	30
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	9,5	6,5	5,0
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**Приложение №6**

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ  
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Бег 100 метров (сек)	14,0	14,5	15,0
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, руки за головой ноги прямые (кол-во раз в мин)	40	35	30
9. Сгибание и разгибание рук (Отжимание) (кол-во раз)	30 30	25 25	20 20
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

## Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке

№ п/п	Описание теста, единицы измерения	Тестируемое качество	Специальность	Оценка		
				5	4	3
1.	Бег 30 м, с	Скоростные	ОБ; ОД, ОС			
	девушки			4,8	5,3	6,1
	юноши			4,3	4,8	5,2
2.	Челночный бег 3×10 м, с старт из-за набивного мяча с обязательным обеганием предмета и касанием мяча)	Координационные способности, быстрота	ОБ; ОД, ОС			
	девушки			8,4	8,7	9,6
	юноши			7,2	7,5	8,1
3.	Прыжки в длину с места	Скоростно-силовые	ОБ; ОД, ОС			
	девушки			1.90	1.70	1.60
	юноши			2.30	2.10	1.80
4.	6 Минутный бег, м	Выносливость	ОБ; ОД, ОС			
	девушки			1300	1200	900
	юноши			1500	1300	1100
5.	Наклон вперед из положения стоя, см	Гибкость	ОБ; ОД, ОС			
	девушки			20	14	7

	юноши			15	12	5
6.	Удержание в висячем положении на согнутых руках юноши, сек	Силовая выносливость рук	ОБ; ОД, ОС	30	25	20
7.	Удержание в висячем положении на прямых руках Девушки, сек		ОБ; ОД, ОС	45	35	30
8.	Прыжки через скакалку за 1 мин девушки	Скоростная выносливость	ОБ; ОД, ОС	125	120	115
9.	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз юноши	Силовая выносливость мышц-сгибателей локтя, кисти, пальцев, разгибателей плеча, депрессоров плечевого пояса.	ОБ; ОД, ОС	11	9	4
10.	По команде «Марш» пробежать 10 метров, выполнить два кувырка вперед, прыжком поворот кругом, два кувырка вперед, пробежать 10 метров в обратном направлении. Результат, определяется с точностью до 0,1 сек	Координационные способности	ОБ; ОД, ОС			
	девушки			13.5	14.0	15.0
	юноши			12.0	13.0	13.5

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего

общего образования, ФГОС СПО

**Разработчики:**

Выборгский филиал

ФГБОУ ВО СПбГУ ГА

преподаватель

Б.М. Аникин

**Эксперты:**

_____	_____	_____
<i>(место работы)</i>	<i>(занимаемая должность)</i>	<i>(инициалы, фамилия)</i>
_____	_____	_____
<i>(место работы)</i>	<i>(занимаемая должность)</i>	<i>(инициалы, фамилия)</i>