



**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»**

**Выборгский филиал им. С.Ф. Жаворонкова СПбГУ ГА**



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор филиала

**С.Н. Байжуминов**

« 25 » \_\_\_\_\_ 2023 год

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04. Физическая культура**

---

*название учебной дисциплины*

**25.02.01 Техническая эксплуатация летательных аппаратов и  
двигателей**

---

*(код, наименование специальности)*

**очная**

---

*(форма обучения)*

2023 г.

ОДОБРЕНА

Цикловой комиссией дисциплин  
общеобразовательного, общего  
гуманитарного, социально-  
экономического; математического и  
общего естественнонаучного  
учебного циклов  
Протокол № 9 от «16» 2023 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*

Председатель цикловой дисциплин  
общеобразовательного, общего  
гуманитарного, социально-  
экономического; математического и  
общего естественнонаучного  
учебного циклов

Хлыбова Н.А.



СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
учебной работе



И.В. Ганьшина

Рассмотрена и рекомендована  
методическим советом филиала для  
выпускников, обучающихся по  
специальности 25.02.01 *Техническая  
эксплуатация летательных  
аппаратов и двигателей* Протокол  
№7 от «23» мая 2023г.

## Содержание

Содержание .....	3
2. Место дисциплины в структуре ОПОП СПО – ППССЗ .....	5
4. Объем дисциплины и виды учебной работы .....	5
5. Содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура .....	7
5.1. Соотнесения тем (разделов) дисциплины, формируемых компетенций и видов занятий.....	7
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	22
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	23
8. Образовательные и информационные технологии.....	24
9. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины .....	25
10. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины.....	26

## **1. Цели и задачи освоения дисциплины**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 25.02.01 Техническая эксплуатация летательных аппаратов и двигателей.

**Целями освоения** дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **Задачи дисциплины:**

1. Повышение и поддержание умственной и физической работоспособности и психоэмоциональной устойчивости.
2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
3. Использование средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья.
4. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии.
5. Обучение правилам самостоятельного подбора, составления и выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.
6. Ликвидирование остаточных явлений после перенесенных заболеваний с помощью корригирующей гимнастики.
7. Осуществление врачебно-педагогического контроля и самоконтроля в процессе занятий.
8. Освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и физических качеств.

9. Соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП СПО – ППССЗ**

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу. На базе основного общего образования дисциплина изучается на 2,3,4 курсах в 3,4,5,6,7,8 семестрах. На базе среднего общего образования дисциплина изучается на 1,2,3 курсах в 1,2,3,4,5,6 семестрах.

## **3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины**

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

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 дисциплины и виды учебной работы**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **380** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **190** часов;

самостоятельной работы обучающегося **190** часов.

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	380
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	190
в том числе:	
теоретическое обучение	12
практические занятия	178
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	190
Промежуточная аттестация - в форме дифференцированного зачета	

## 5. Содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

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

2	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>2 курс</b>		<b>140 ч (70+70)</b>	
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 1.1.</b> 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.		
<b>Тема 1.2.</b> 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.		
<b>Тема 1.3.</b> 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	

	<p>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.</p>		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 2.1.</b> 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.			
<b>Тема 2.2.</b> 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.		
<b>Тема 2.3.</b> 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.		
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 3.1.</b> 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 <b>Дифференцированный зачет</b>	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	12	
	Индивидуальные занятия в спортивных секциях.		
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Лыжный спорт.	<i>Содержание учебного материала</i>	18	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.	2	
	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.	2	
	Подводящие и подготовительные упражнения: передвижение на лыжах без палок, палки в руки за середину, руки за спину, скользящий шаг.	2	
	Сочетание работы рук и ног при переменном ходе. Работа рук.	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	18	
Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			

<b>Раздел 5. Баскетбол</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 5.1.</b> 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.			
<b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>		<b>12</b>	

<b>Тема 6.1.</b> 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.		
<b>Тема 6.2.</b> 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».		
	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания». Подготовка и выполнение нормативов в прыжках в длину и высоту	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	4	
	Индивидуальные занятия в спортивных секциях.		
<b>Тема 6.3.</b> 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	
	<b>Дифференцированный зачет</b>		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	2	
Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
<b>3 курс</b>		<b>140 (70+70)</b>	

<b>Раздел 7. Теоретические основы физической культуры</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 7.1</b> 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		
<b>Тема 7.2</b> 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.		
<b>Раздел 8. Легкая атлетика</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 8.1.</b> 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		
<b>Тема 8.2.</b> Прыжки	<i>Содержание учебного материала</i>		ОК 2, 3, 6
	Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по прыжкам. Выполнение функции помощника судьи. Самостоятельная подготовка мест для занятия прыжками.	4	
	<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.		
<b>Тема 8.3.</b> 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		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	2	
	Индивидуальные занятия в спортивных секциях.		

<b>Раздел 9. Волейбол</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 9.1.</b> 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	
	<b>Дифференцированный зачет</b>		
<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	12		
Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
<b>Раздел 10. Лыжная подготовка</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 10.1.</b> 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.		
<b>Раздел 11. Баскетбол</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 11.1.</b> 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.			
<b>Раздел 12. Легкая атлетика</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 12.1.</b> Бег	<i>Содержание учебного материала</i>	12	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.	2	

	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.	2	
	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.	2	
	Подготовка и выполнение нормативов в беге на 100 м, кроссе 1000 и 3000 м	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	12	
	Индивидуальные занятия в спортивных секциях.		
<b>Тема 12.2.</b> 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.		
<b>Тема 12.3.</b> 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 <b>Дифференцированный зачет</b>	2	
	<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		
<b>4 курс</b>		<b>100 (50+50)</b>	
<b>Раздел 13. Теоретико-практические основы физической культуры</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 13.1.</b> 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.		
<b>Раздел 14. Легкая атлетика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 14.1.</b> 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. 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 материала</i>	6	
	Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по прыжкам. Выполнение функции помощника судьи. Самостоятельная подготовка мест для занятия прыжками.		
<b>Тема 14.2.</b> Прыжки	<i>Практические занятия</i>	2	ОК 2, 3, 6
	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	
	Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по метанию. Выполнение функции помощника судьи. Самостоятельная подготовка мест для занятия метанием.		
<b>Тема 14.3.</b> 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.		

<b>Раздел 15. Волейбол</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 15.1.</b> Закрепление техники и тактики игры в волейбол	<i>Содержание учебного материала</i>	22	ОК 2, 3, 6
	Совершенствование технико-тактической подготовленности обучающихся.		
	<i>Практические занятия</i>		
	Совершенствование уровня физической, спортивно-технической подготовленности.	2	
	Совершенствование техники ранее изученных приемов.	2	
	Изучение техники блокирования.	2	
	Совершенствование техники подачи 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.	2	
	Игровая практика	2	
	Игровая практика	2	
	<b>Дифференцированный зачет</b>		
<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	22		
Подготовка к аудиторным занятиям. Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
<b>Раздел 16. Атлетическая гимнастика, ППФП</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 16.1.</b> Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<i>Содержание учебного материала</i>	16	ОК 2, 3, 6
	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	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	16	
	Индивидуальные занятия в спортивных секциях.		
<b>Всего:</b>			<b>380=190(12 + 172)+190</b>

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### 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. Палтиеви́ч, 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/>.

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены: Спортивный комплекс: спортивный зал, спортивный комплекс: открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

### **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

## **8.Образовательные и информационные технологии**

В рамках изучения дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура предполагается использовать следующие образовательные технологии:

-информационно – коммуникационная технология;

- технология развития критического мышления.

Информационно – коммуникационная технология - изменение и неограниченное обогащение содержания образования, использование интегрированных курсов, возможности ИНТЕРНЕТ.

Информационно – коммуникационная технология как средство интерактивного обучения в значительной мере способствуют повышению эффективности занятий физической культуры.

Установлено, что использование Информационно – коммуникационных технологий способствует:

1) совершенствованию стратегии отбора содержания образовательных программ, методов и организационных форм обучения в соответствии с задачами развития личности в условиях информационного общества;

2) расширению видов учебной деятельности при условии реализации современных технологий (компьютеризированные курсы обучения, информационно-справочные и экспертные системы, мультимедиа-технологии, «виртуальная реальность»);

3) переходу от авторитарного, иллюстративно-объяснительного обучения к проблемному, творческому, что предусматривает овладение учащимися умениями самостоятельно приобретать новые знания, используя технологии информационного взаимодействия с имитационными моделями объектов, процессов и явлений.

Технология развития критического мышления - цель технологии – обеспечить развитие критического мышления посредством интерактивного включения учащихся в образовательный процесс.

## 9. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования физической подготовки, зачетов, дифференцированного зачёта.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Знания:</b>            31. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;            32. Основы здорового образа жизни            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>- обоснование выбора и применения методов и способов решения профессиональных задач в области разработки технологических процессов;            - демонстрация эффективности и качества выполнения профессиональных задач            демонстрация способности принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.            и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями            - взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения</p>	<p>Текущий контроль в форме оценки практических заданий, тестирования физической подготовки.            Промежуточная аттестация в форме зачетов, дифференцированного зачета.</p>
<p><b>Умения:</b>            У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями            - взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения</p>	<p>Текущий контроль в форме оценки практических заданий, тестирования физической подготовки.            Промежуточная аттестация в форме зачетов, дифференцированного зачета.</p>

## **10. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины**

Методика преподавания дисциплины ОГСЭ.04 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. Определяющим фактором становления личности будущего профессионала, оптимального сочетания в нем духовного, профессионального и физического начала являются физкультурная и спортивная деятельность, ее устои и ценности, овладение которыми формирует общую физическую культуру личности будущего специалиста.

Физическая культура личности — это социально-детерминированная область общей культуры человека, представляющая собой качественное, системное, динамичное состояние, характеризующееся определенным уровнем специальной образованности, физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентаций и социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и интегрированных в физкультурно-спортивную деятельность, культуре образа жизни, духовности и психофизическом здоровье.

Учебные занятия начинаются и заканчиваются по времени в соответствии с утвержденным режимом филиала в аудиториях согласно семестровым расписаниям теоретических занятий. На занятиях, предусмотренных расписанием, обязаны присутствовать все обучающиеся.

Практическое занятие по дисциплине ОГСЭ.04. – это одна из форм учебной работы, которая ориентирована на закрепление изученного теоретического материала, его более глубокое усвоение и формирование умения применять теоретические знания в практических, прикладных целях. Особое внимание на практических занятиях уделяется выработке учебных или профессиональных навыков. Такие навыки формируются в

процессе выполнения конкретных заданий – упражнений, задач и т. п. – под руководством и контролем преподавателя. Ведущей целью практических занятий является формирование умений и приобретение практического опыта, направленных на формирование профессиональных компетенций (способности выполнять определенные действия, операции, необходимые в профессиональной деятельности) или общих компетенций (общие компетенции необходимы для успешной деятельности как в профессиональной, так и во внепрофессиональной сферах). Содержанием практических занятий являются формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств.

Самостоятельная работа студентов в дисциплине «физическая культура» способствует активизации творческого потенциала личности, гармонизации духовных и физических сил, формированию таких общечеловеческих ценностей как: здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. Внеаудиторная самостоятельная работа студентов по дисциплине ОГСЭ.04.Физическая культура предполагает подготовка письменных самостоятельных работ по теоретической части дисциплины ОГСЭ.04.Физическая культура (реферат), составление и выполнение комплекса упражнений утренней зарядки, самостоятельная лыжная подготовка, самостоятельная подготовка по гимнастике.

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины проводится в виде дифференцированного зачета, экзамена на базе основного общего образования в 3,4,5,6,7,8 семестрах, на базе среднего общего образования в 1,2,3,4,5,6. семестрах. 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 ОГСЭ.04 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями Федерального

государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 25.02.01 Техническая эксплуатация летательных аппаратов и двигателей, утверждённого Приказом Министерства образования и науки РФ от 22 апреля 2014 г., № 389.

**Разработчики:**

Выборгский филиал

им. С.Ф. Жаворонкова СПбГУ ГА

*(место работы)  
фамилия)*

преподаватель

*(занимаемая должность)*

Б.М. Аникин

*(инициалы,*

**Эксперты:**

\_\_\_\_\_

*(место работы)*

\_\_\_\_\_

*(занимаемая должность)*

\_\_\_\_\_

*(подпись, инициалы, фамилия)*

\_\_\_\_\_

*(место работы)*

\_\_\_\_\_

*(занимаемая должность)*

\_\_\_\_\_

*(подпись, инициалы, фамилия)*

