



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

«21» мая 2024 год

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### ОУД.12. Физическая культура

*название учебной дисциплины*

**25.02.03 Техническая эксплуатация электрифицированных и пилотажно-навигационных комплексов**

*(код, наименование специальности)*

**очная**

*(форма обучения)*

2024 г.

ОДОБРЕНА

Цикловой комиссией дисциплин  
общеобразовательного, общего  
гуманитарного, социально-  
экономического; математического и  
общего естественнонаучного  
учебного циклов

Протокол № 9 от «14» мая 2024 г.


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

Коробицын Д.Э. 

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
учебной работе

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*

 И.В. Ганьшина

Рассмотрена и рекомендована  
методическим советом филиала для  
выпускников, обучающихся по  
специальности 25.02.03 *Техническая  
эксплуатация электрифицированных  
и пилотажно-навигационных  
комплексов*

Протокол №4 от «21» мая 2024 г.

## Содержание

1. Цели и задачи освоения дисциплины.....	3
2. Место дисциплины в структуре ОПОП СПО - ППССЗ .....	6
3. Объем дисциплины и виды учебной работы.....	6
4. Содержание учебной дисциплины ОУД.12 Физическая культура .....	7
4.1 Соотнесения тем (разделов) дисциплины, формируемых умений, знаний и видов занятий.....	8
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	16
6. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	17
7. Образовательные и информационные технологии.....	18
8. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины .....	18
9. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины .....	20

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.12 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 25.02.03 Техническая эксплуатация электрифицированных и пилотажно-навигационных комплексов.

**Целью освоения** дисциплины ОУД.12 Физическая культура является достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально – культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

**Задачами освоения** дисциплины ОУД.12 Физическая культура (в соответствии с требованиями ФГОС СОО, ориентацией на результаты ФГОС СПО) являются:

- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально прикладной сфере;
- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

### **Перечень формируемых компетенций**

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формировать общие компетенции (ОК) в рамках федерального компонента государственного образовательного стандарта: в результате освоения дисциплины **должны быть сформированы следующие общие компетенции:**

ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
--------	---

ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП СПО - ППССЗ

Дисциплина ОУД.12 Физическая культура представляет собой дисциплину, относящуюся к общим учебным дисциплинам цикла. Дисциплина изучается в 1 и 2 семестрах.

## 3. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет: 150 часа.

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 150 часа, в том

числе:

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	150
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	140
в том числе:	
практические занятия	136
Лекции	4
Промежуточная аттестация	10
Зачет в 1 семестре, зачет с оценкой во 2 семестре	

#### 4. Содержание учебной дисциплины ОУД.12 Физическая культура

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.
<i>1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</i>	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
<i>2. Лыжная подготовка</i>	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.

	<p>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.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>
<i>3. Гимнастика</i>	<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.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>
<i>4. Спортивные игры</i>	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>



#### 4.1 Соотнесения тем (разделов) дисциплины, формируемых умений, знаний и видов занятий

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>56</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>	4	4
	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.		
<b>Раздел 2. Практическая часть</b>			<b>52</b>
<b>Тема 2.1</b> Лёгкая атлетика Кроссовая подготовка	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).	<b>16</b>	2,3
	<i>Практические занятия</i>		
	1. Техника бега на короткие дистанции	2	
	2. Бег 100 метров на время	2	
	3. Техника бега на средние дистанции	2	
	4. Бег 500 метров	2	
	5. Бег 1000 метров	2	
	6. Техника метания гранаты. Метание гранаты на дальность	2	
	7. Прыжок в длину с места	2	
	8. Зачетное занятие, сдача нормативов	2	

<b>Тема 2.2</b> Атлетическая гимнастика	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.	<b>6</b>	2,3
	<i>Практические занятия</i>		
	9. Развитие гибкости	2	
	10. Развитие мышц брюшного пресса	2	
	11. Развитие выносливости	2	
<b>Тема 2.3</b> 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.	<b>14</b>	2,3
	<i>Практические занятия</i>		
	12. Техника передвижений	2	
	13. Техника передач	2	
	14. Техника подач	2	
	15. Техника нападающего удара, блокирование	2	
	16. Совершенствование индивидуальных действий в защите.	2	
	17. Групповые тактические взаимодействия.	2	
18. Зачетное занятие по технике подачи и передачи мяча	2		
<b>Тема 2.4</b> Баскетбол	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.	<b>14</b>	2,3

	<i>Практические занятия</i>		
	19. Техника ловли и передач мяча	2	
	20. Техника ведения мяча	2	
	21. Техника бросков мяча в кольцо,зачетное занятие по технике ведения мяча	2	
	22. Техника ведения и бросков мяча в движении	2	
	23. Тактика игры в защите, зачетное занятие по технике броска мяча в кольцо	2	
	24. Тактика игры в нападении	2	
	25. Двухсторонняя игра	2	
	<b>Зачет:</b>	<b>2</b>	
	<b>Итого за 1 курс 1 семестр</b>	<b>56</b>	
	<b>1 курс 2 семестр</b>		
	<b>Раздел 3. Теоретическая часть</b>		<b>2</b>
<b>Тема 3.1</b> Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	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		2,3
	<i>Теоретическое занятие</i> 35. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	2	
	<b>Раздел 4. Практическая часть</b>		<b>94</b>

<b>Тема 4.1</b> Лыжная подготовка	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. 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.	<b>20</b>	2,3
	<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. Тактика прохождения дистанции	2	
	44. Техника конькового и полу конькового хода	2	
45. Зачётное занятие Прохождение дистанции 3-5 км на скорость	2		
<b>Тема 4.2</b> Баскетбол	Совершенствование техники передачи мяча. Совершенствование техники броска мяча. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочные игры.	<b>28</b>	2,3
	<i>Практические занятия</i>		
	46. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо.	2	
	47. Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком.	2	
	48. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2	
	49. Бросок мяча одной рукой от плеча.	2	
	50. Совершенствование техники передачи мяча.	2	
51. Совершенствование техники броска мяча. Учебно-тренировочная игра.	2		

	52. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	2	
	53. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	2	
	54. Совершенствование техники броска мяча одной рукой от плеча.	2	
	55. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	2	
	56. Совершенствование техники ведения мяча.	2	
	57. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	2	
	58. Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	2	
	62. Зачётное занятие по теме.	2	
<b>Тема 4.3</b> Волейбол	Совершенствование техник подачи мяча. Инструкторская и судейская подготовка.	<b>24</b>	2,3
	<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. Совершенствование техники верхней подачи мяча.	2	
	70. Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока.	2	
	71. Совершенствование передач мяча.	2	
		2	
	72. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.		
	73. Совершенствование навыков игры в нападении и защите.	2	
	74. Зачётное занятие по теме.	2	
<b>Тема 4.4</b> Лёгкая атлетика	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).	<b>20</b>	2,3

	<i>Практические занятия</i>		
	75. 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	
	88. Выполнение функции помощника судьи	2	
	<b>Зачёт с оценкой во 2 семестре</b>	<b>2</b>	
		<b>Итого за 1 курс 2 семестр</b>	<b>98</b>
		<b>Итого за год</b>	<b>150</b>

## **5. 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. 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-

### 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/>.

## **6. 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



## 7. Образовательные и информационные технологии

В рамках изучения дисциплины ОУД.12 Физическая культура предполагается использовать следующие образовательные технологии:

- здоровье сберегающие технологии;
- игровые технологии;
- технология проектов по физической культуре;
- использование информационных технологий;
- технология уровневой дифференциации;
- технология личностно-ориентированного обучения;
- обучение двигательным действиям;
- развитие физических качеств;
- дифференцированное выставление отметки.

## 8. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины ОУД.12 Физическая культура осуществляется преподавателем в процессе проведения различных форм и видов текущего контроля, практических занятий, а также по результатам выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<b>Результаты освоения учебного предмета</b>	<b>Форма и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения</b>	Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов на контрольных работах, зачетах.
уметь - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);  - уметь использовать разнообразные формы и	

<p>виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p>	
<p><b>Знания</b></p> <p>роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека</p>	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p>
<p>основ здорового образа жизни</p>	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p>

**Примерные контрольные нормативы по проверке овладения студентами  
жизненно важными умениями и навыками**

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м кросс (мин.сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
7	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
8	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
9	Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
10	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
11	Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)						8	5	3	2	1
12	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)						10	7	5	3	2
13	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
14	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

**9. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины**

Методика преподавания дисциплины ОУД.12 Физическая культура характеризуется совокупностью методов, приемов и средств обучения, специфические методы физического воспитания и обще педагогические методы физического воспитания, которые обеспечивают реализацию содержания и учебно-воспитательных целей дисциплины, которая может быть представлена как некоторая методическая система, включающая методы, приемы и средства обучения. Такой подход позволяет более качественно подойти к вопросу освоения дисциплины обучающимися.

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

Практические занятия по физической культуре проводятся в целях выработки практических умений и приобретения навыков при решении управленческих задач. Основным содержанием этих занятий является практическая работа каждого обучающегося. Назначение практических занятий – закрепление, углубление и комплексное применение на практике теоретических знаний, выработка умений и навыков обучающихся в решении практических задач. Каждое практическое занятие заканчивается, как правило, кратким подведением итогов, указаниями преподавателя.

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины проводится в виде зачёта в 1 семестре и зачёта с оценкой во 2 семестре. К моменту сдачи промежуточной аттестации должны быть успешно пройдены предыдущие формы контроля. Промежуточная аттестация позволяют оценить уровень освоения знаний и умений за весь период изучения дисциплины.

Рабочая программа дисциплины ОУД.12 Физическая культура разработана в соответствии с примерной рабочей программой общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» Базовый уровень для профессиональных образовательных организаций от «30» ноября 2022 г; с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **25.02.03 Техническая эксплуатация электрифицированных и пилотажно-навигационных комплексов** утверждённого Приказом Министерства просвещения РФ от 08 февраля 2024 г., № 80.

**Разработчики:**

Выборгский филиал

им. С.Ф. Жаворонкова СПбГУ ГА      преподаватель      А.А. Серебров  
(место работы)      (занимаемая должность)      (инициалы, фамилия)

**Эксперты:**

\_\_\_\_\_

(место работы)

\_\_\_\_\_

(занимаемая должность)

\_\_\_\_\_

(подпись, инициалы, фамилия)