



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

### СГ. 04 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.

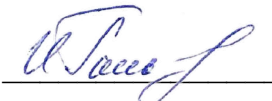
Председатель цикловой дисциплин  
общеобразовательного, общего  
гуманитарного, социально-  
экономического; математического и  
общего естественнонаучного  
учебного циклов

Коробицын Д.Э. 

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*

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
учебной работе

 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 .....	4
2. Место дисциплины в структуре ОПОП СПО – ППССЗ .....	5
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.....	5
4. Объем дисциплины и виды учебной работы .....	7
5. Содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура.....	8
5.1. Соотнесения тем (разделов) дисциплины, формируемых компетенций и видов занятий .....	8
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	25
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	26
8. Образовательные и информационные технологии.....	27
9. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины .....	28
10. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины	29

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

**Целями освоения** дисциплины СГ.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 СГ.04 Физическая культура относится к социально-гуманитарному 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 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.

ПК 2.5. Обеспечить ведение технической документации по техническому обслуживанию и ремонту электрифицированных и пилотажно-навигационных комплексов.

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.

Изучение предметной области "Физическая культура" должно **обеспечить**:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- формирование и развитие установок активного и здорового образа жизни; развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Предметные результаты изучения предметной области дисциплины СГ.04 Физическая культура должны **отражать:**

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за

динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

#### **4. Объем дисциплины и виды учебной работы**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **192** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **192** часов;

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	192
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170
в том числе:	
теоретическое обучение	12
практические занятия	158
Промежуточная аттестация	22
Промежуточная аттестация - в форме зачета, зачета с оценкой	

## 5. Содержание учебной дисциплины СГ.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>1 семестр</b>		<b>32 ч. (с преп.) 4 ч. ПАТТ. Всего: 36 ч.</b>	
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.1.</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 01., ОК 04., ОК 08.  ПК 2.5.
Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	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>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 2.1.</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	12	ОК 01., ОК 04., ОК 08.  ПК 2.5.
Бег	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.	2	
	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.	2	
	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.	2	
	Подготовка и выполнение нормативов в беге на 100 м, кроссе 1000 и 3000 м	2	
<b>Тема 2.2.</b> Прыжки	<i>Содержание учебного материала</i>	4	ОК 01., ОК 04., ОК 08.  ПК 2.5.
	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. Изучение способов подбора разбега в прыжках в длину и высоту.	2	

	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания». Подготовка и выполнение нормативов в прыжках в длину и высоту	2	
<b>Тема 2.3.</b> Метание.	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 01., ОК 04., ОК 08.  ПК 2.5.
	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	
<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 01., ОК 04., ОК 08.  ПК 2.5.
	Теоретические сведения о волейболе. Правила соревнований, положения системы розыгрыша		
	<i>Практические занятия</i>		
	Общие развивающие и специальные упражнения волейболиста.	2	
	Перемещения – приставным шагом, скачком, броском.	2	
	Падения – назад на спину, с перекатом на бедро, на спину.	2	
	Стойки игрока – низкая, средняя, высокая.	2	
	Передача мяча. Верхняя передача мяча в высокой, средней и низкой стойках.	2	
	Нижняя передача. Поддачи. Нападающий удар. Прямой нападающий удар. Прием мяча с подачи. Одиночное блокирование	2	
<b>Промежуточная аттестация</b> <b>Зачет.</b>	Выполнение нормативов по ОФП.	2	
	Выполнение нормативов по ОФП.	2	

	<b>2 семестр</b>	<b>46 ч. (с преп.) 4 ч. ПАТТ. Всего: 50 ч.</b>	
<b>Раздел 4. Теоретические основы физической культуры</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 4.1.</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 01., ОК 04., ОК 08.  ПК 2.5.
Социально-биологические основы физической культуры и спорта	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>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 5.1.</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	16	ОК 01., ОК 04., ОК 08.  ПК 2.5.
Лыжный спорт.	Теоретические сведения о лыжном спорте. Лыжный спорт в российской системе физической культуры. Оздоровительное, профессионально прикладное и оборонное значение - занятиями лыжным спортом. (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой или спортивными играми.)		
	<i>Практические занятия</i>		
	Подготовка лыж (деревянных и пластиковых) к занятиям, соревнованиям. Подбор лыжных мазей и парафинов, смазка лыж. Правила поведения учащихся на занятиях лыжным спортом, учет метеоусловий и режим занятий. Особенности личной гигиены, предупреждение переохлаждения, заболеваний, обморожения и травм.	2	

	Организация самостоятельных занятий. Требование программы и контрольные нормативы по лыжному спорту.	2	
	Строевые приемы с лыжами и на лыжах, выполнение строевых приемов с лыжами в руках: «лыжи скрепить», «становись», «равняйся», «смирно», «налево», «направо», «кругом».	2	
	Выполнение строевых приемов на лыжах: «равняйся», «смирно», «вольно», повороты на месте: переступанием, махом.	2	
	Техника передвижения на лыжах.	2	
	Совершенствование техники попеременного двушажного хода.	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	
<b>Раздел 6. Баскетбол</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 6.1.</b> Техника и тактика игры в баскетбол.	<i>Содержание учебного материала</i>	14	ОК 01., ОК 04., ОК 08.  ПК 2.5.
	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.	2	

	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	
<b>Раздел 7. Легкая атлетика</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 7.1.</b> Бег	<i>Содержание учебного материала</i>	8	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 м.	2	
	Подготовка и выполнение нормативов в беге на 3000 м.	2	
<b>Тема 7.2.</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	4	

Прыжки	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	
<b>Тема 7.3.</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>Промежуточная аттестация</b> <b>Зачет.</b>	Выполнение нормативов по ОФП.	2	
	Выполнение нормативов по ОФП.	2	
<b>3 семестр</b>		<b>26 ч. (с преп.)</b> <b>4 ч. ПАтт.</b> <b>Всего: 30 ч.</b>	
<b>Раздел 8. Теоретические основы физической культуры</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 8.1</b> Основы здорового образа жизни	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 01., ОК 04., ОК 08. ПК 2.5.
	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>Раздел 9. Легкая атлетика</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 9.1.</b> Бег	<i>Содержание учебного материала</i>	6	ОК 01., ОК 04., ОК 08. ПК 2.5.
	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>Содержание учебного материала</i>		

<b>Тема 9.2.</b> Прыжки	Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по прыжкам. Выполнение функции помощника судьи. Самостоятельная подготовка мест для занятия прыжками.	4	ОК 01., ОК 04., ОК 08. ПК 2.5.
	<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	
<b>Тема 9.3.</b> Метание.	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 01., ОК 04., ОК 08. ПК 2.5.
	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>Раздел 10. Волейбол</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 10.1.</b> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол.	<i>Содержание учебного материала</i>	12	ОК 01., ОК 04., ОК 08. ПК 2.5.
	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>Промежуточная аттестация Зачет.</b>	Выполнение нормативов по ОФП.	2	
	Выполнение нормативов по ОФП.	2	
	<b>4 семестр</b>	<b>36 ч. (с преп.) 2 ч. ПАтт. Всего: 38 ч.</b>	
	<b>Раздел 11. Теоретические основы физической культуры</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 11.1</b> Физические способности человека и их развитие	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 01., ОК 04., ОК 08. ПК 2.5.
	Физиологическая и биологическая природа проявления физических способностей. Возрастные особенности развития. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости и гибкости.		
	<b>Раздел 12. Лыжная подготовка</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 12.1.</b> Классификация видов лыжного спорта.	<i>Содержание учебного материала</i>	10	ОК 01., ОК 04., ОК 08. ПК 2.5.
	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. 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	
<b>Раздел 13. Баскетбол</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 13.1.</b> Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.	<i>Содержание учебного материала</i>	12	ОК 01., ОК 04., ОК 08. ПК 2.5.
	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	

		<b>Раздел 14. Легкая атлетика</b>	12	
<b>Тема 14.1.</b> Бег	<i>Содержание учебного материала</i>		8	ОК 01., ОК 04., ОК 08. ПК 2.5.
	Требования программы и нормативы по легкой атлетике. Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по бегу, прыжкам, метаниям. Выполнение функции помощника судьи на одном из видов бега, прыжков и метания. Самостоятельная подготовка мест для занятия бегом, прыжками и метаниями. Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.			
	<i>Практические занятия</i>			
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции и финиширование. Пробежка дистанции 30 м, 60 м с низкого старта и с хода.		2	
	Эстафетный бег и способы передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт, бег по прямой и 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	
<b>Тема 14.2.</b> Прыжки	<i>Содержание учебного материала</i>		2	ОК 01., ОК 04., ОК 08. ПК 2.5.
	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. 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	
<b>Тема 14.3.</b> Метание.	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 01., ОК 04., ОК 08. ПК 2.5.
	Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по метанию. Выполнение функции помощника судьи. Самостоятельная подготовка мест для занятия метанием.		
	<i>Практические занятия</i>		
	Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты из различных положений, метание в цель и на дальность. Подготовка и выполнение норматива в метании гранаты 700 г	2	
<b>Промежуточная аттестация</b> <b>Зачет.</b>	Выполнение нормативов по ОФП.	2	
<b>5 семестр</b>		<b>12 ч. (с преп.)</b> <b>4 ч. ПАТг.</b> <b>Всего: 16 ч.</b>	
<b>Раздел 15. Теоретические основы физической культуры</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 15.1.</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	2	

Спорт в физическом воспитании студентов	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.		ОК 01., ОК 04., ОК 08. ПК 2.5.
<b>Раздел 16. Легкая атлетика</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 16.1.</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	6	ОК 01., ОК 04., ОК 08. ПК 2.5.
Бег	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	

<b>Раздел 17. Волейбол</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 17.1.</b> Закрепление техники и тактики игры в волейбол	<i>Содержание учебного материала</i>	4	ОК 01., ОК 04., ОК 08. ПК 2.5.
	Совершенствование технико-тактической подготовленности обучающихся.		
	<i>Практические занятия</i>		
	Совершенствование уровня физической, спортивно-технической подготовленности. Совершенствование техники ранее изученных приемов.	2	
	Игровая практика	2	
<b>Промежуточная аттестация</b> <b>Зачет.</b>	Выполнение нормативов по ОФП.	2	
	Выполнение нормативов по ОФП.	2	
	<b>6 семестр</b>	<b>18 ч. (с преп.) 4 ч. ПАтт. Всего: 22 ч.</b>	
<b>Раздел 18. Теоретико-практические основы физической культуры</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 18.1.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 01., ОК 04., ОК 08. ПК 2.5.
	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		
<b>Раздел 19. Атлетическая гимнастика, ППФП</b>		<b>16</b>	ОК 01., ОК 04., ОК 08. ПК 2.5.
<b>Тема 19.1.</b> Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<i>Содержание учебного материала</i>	16	
	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>Промежуточная аттестация Зачет с оценкой</b>	Выполнение нормативов по ОФП.	2	
	Выполнение нормативов по ОФП.	2	
<b>Всего:</b>	<b>192 ч. (170 ч. с преп.+22 ч. ПАТг)</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. 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. Бобков, В. В. Физическая культура: подготовка студентов к выполнению нормативов ВФСК ГТО / В. В. Бобков. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 128 с. — ISBN 978-5-507-48086-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/362795>

3. 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.

4. Рахматов, А. А. Теория и история физической культуры: социология физической культуры и спорта / А. А. Рахматов, А. И. Рахматов. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45385-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/333224>

5. Яковлев, Б. П. Физическая культура: психофизиологические основы здоровья / Б. П. Яковлев, О. Г. Литовченко. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-507-48188-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/367391>

#### 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/>.

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

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

#### **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.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><b>Знания:</b>            31. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;            32. Основы здорового образа жизни            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.            ПК 2.5. Обеспечить ведение технической документации по техническому обслуживанию и ремонту электрифицированных и пилотажно-навигационных комплексов.</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</p>	<p>Текущий контроль в форме оценки практических заданий, тестирования физической подготовки.            Промежуточная аттестация в форме зачетов, зачета с оценкой.</p>

<p><b>Умения:</b> У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>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, зачета с оценкой.</p>
---	--	--

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

Методика преподавания дисциплины СГ.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. 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 занятий. На занятиях, предусмотренных расписанием, обязаны присутствовать все обучающиеся.

Лекции по дисциплине СГ.04 Физическая культура являются одним из важнейших видов учебных занятий и составляют основу теоретической подготовки обучающихся по дисциплинам. Лекция имеет целью дать систематизированные основы научных знаний по дисциплине, раскрыть состояние и перспективы прогресса конкретной области науки и экономики, сконцентрировать внимание на наиболее сложных и узловых вопросах. Эта цель определяет дидактическое назначение лекции, которое заключается в том, чтобы ознакомить обучающихся с основным содержанием, категориями, принципами и закономерностями изучаемой темы и предмета обучения в целом, его главными идеями и направлениями развития. Именно на лекции формируется

научное мировоззрение обучающегося, закладываются теоретические основы фундаментальных знаний будущего управленца, стимулируется его активная познавательная деятельность, решается целый ряд вопросов воспитательного характера.

Практические занятия по дисциплине СГ.04 Физическая культура 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. Вместе с тем, на этих занятиях, осуществляется активное формирование и развитие навыков и качеств, необходимых для последующей профессиональной деятельности. Практические занятия проводятся по наиболее сложным вопросам дисциплины и имеют целью углубленно изучить ее содержание, привить обучающимся навыки самостоятельного поиска и анализа информации, умение делать обоснованные выводы, аргументировано излагать и отстаивать свое мнение. Каждое практическое занятие заканчивается, как правило, кратким подведением итогов, указаниями преподавателя о последующей самостоятельной работе.

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины проводится в виде зачета на базе основного общего образования в 3,4,5,6,7 семестрах и в 8 семестре в форме зачета с оценкой, на базе среднего общего образования в 1,2,3,4,5 семестрах в форме зачета и 6 семестре – зачет с оценкой. 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 СГ.04 Физическая культура разработана в соответствии 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      Аникин Б.В.

**Эксперты:**

\_\_\_\_\_ (место работы)      \_\_\_\_\_ (занимаемая должность)      \_\_\_\_\_ (подпись, инициалы, фамилия)

**Эксперты:**

\_\_\_\_\_ (место работы)      \_\_\_\_\_ (занимаемая должность)      \_\_\_\_\_ (подпись, инициалы, фамилия)