

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
АЭРОКОСМИЧЕСКОГО ПРИБОРОСТРОЕНИЯ»

Факультет среднего профессионального образования



УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета СПО, к.т.н.  
С.Л. Поляков  
«19» июня 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Физическая культура**

для специальности среднего профессионального образования

**12.02.01 «Авиационные приборы и комплексы»**

<u>Объем дисциплины, часов</u>	192
Учебные занятия, часов	172
в т.ч. лабораторно–практические занятия, часов	168
Самостоятельная работа, часов	20

Санкт-Петербург 2024

Рабочая программа дисциплины разработана на основе ФГОС СПО по специальности среднего профессионального образования

12.02.01

*код*

Авиационные приборы и комплексы

*наименование специальности*

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Цикловой комиссией

естественнонаучных дисциплин и физического воспитания

Протокол № 13 от 13.06.2024 г.

Председатель:  / Горбунова О.А./

РЕКОМЕНДОВАНА

Методическим

советом факультета СПО

Протокол № 8 от 19.06.2024 г.

Председатель:  /Шелешнева С.М./

Разработчики:

Чураков Ю.М., преподаватель высшей квалификационной категории

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является составной частью программно-методического сопровождения образовательной программы (ОП) среднего профессионального образования (СПО) по специальности 12.02.01 «Авиационные приборы и комплексы».

### 1.2. Место дисциплины в структуре ОП СПО

Дисциплина «Физическая культура» является дисциплиной социально-гуманитарного цикла.

### 1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 4, ОК 5, ОК 8	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – об истории и достижениях в профессиональном спорте; – основы здорового образа жизни.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем дисциплины</b>	<b>192</b>
<b>Объем учебных занятий</b>	<b>172</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	4
лабораторные и практические занятия	168
<b>Самостоятельная учебная работа</b>	<b>20</b>
<b>Консультации</b>	-
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета в 1,2,3,4 семестрах, дифференцированного зачета в 5 семестре</b>	-

Практическая подготовка при реализации дисциплины организуется путем проведения практических занятий и (или) лабораторных работ и иных аналогичных видов учебной деятельности, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Физическая культура и спорт как общественное явление</b>		6/0	
<b>Тема 1.1.</b> Спорт и его функции.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	<b>1.</b> Сущность и функция спорта как сложного явления общественной жизни.	<b>2</b>	
	<b>2.</b> Основные понятия в теории физического воспитания.		
	<b>3.</b> История спорта высших достижений.		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>1. Практическое занятие №1.</b> Написание рефератов на тему «Спортивные достижения», выступление с докладами.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 1.2.</b> Основы здорового образа жизни.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	<b>1.</b> Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида.	<b>2</b>	
	<b>2.</b> Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации.		
	<b>3.</b> Физическое самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		28/0	
<b>Тема 2.1.</b> Равномерный кросс.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>1. Практическое занятие №2.</b> Выполнение кроссов с равномерной скоростью, совершенствование техники выполнения кросса.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.2.</b> Бег на короткие дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>6</b>	
	<b>1. Практическое занятие №3.</b> Выполнение скоростных упражнений, техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.3.</b> Переменный бег.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	

	<b>1. Практическое занятие №4.</b> Выполнение скоростных упражнений: -повторные ускорения с ходу на различных отрезках (60-150м) -бег с низкого старта на прямой и по повороту на 60-80м -бег с низкого старта с фиксацией времени на дистанциях 10,100,200,300,400м -специальные упражнения спринтеров.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.4.</b> Эстафетный бег 4x100. Челночный бег.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>1. Практическое занятие №5.</b> Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега. Выполнение приёмов и передачи эстафетной палочки.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
	Изучить технику приёма и передачи эстафетной палочки.	2	
<b>Тема 2.5.</b> Выполнение прыжковых упражнений.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>1. Практическое занятие №6.</b> Выполнение прыжка в длину с места, с разбега, выполнение упражнений.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.6.</b> Выполнение контрольных нормативов	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>6</b>	
	<b>1. Практическое занятие №7.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 3. Общая физическая подготовка</b>		50/0	
<b>Тема 3.1.</b> ОРУ преимущественной направленности на развитие мышц ног, спины и пресса.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>14</b>	
	<b>1. Практическое занятие №8.</b> Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие мышц ног, спины и пресса. Используется: гимнастические скамейки, ОРУ в парах и индивидуально, упражнения со скакалкой.	14	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	
	Составление комплекса упражнений с собственным весом для выполнения в домашних условиях.	4	
<b>Тема 3.2.</b> ОРУ преимущественной направленности на развитие мышц плечевого пояса	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>14</b>	
	<b>1. Практическое занятие №9.</b> Выполнение ОРУ с гантелями, упражнения силовой направленности (подтягивания, статические упражнения).	14	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 3.3.</b> Упражнения с медицинболами в парах и индивидуально	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	
	<b>1. Практическое занятие №10.</b> Выполнение комплекса упражнений направленных на развитие всех групп мышц, выносливость, быстроту, ловкость.	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	ОК 4, ОК 5, ОК 8

<b>Тема 3.4.</b> Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>14</b>	
	<b>1. Практическое занятие № 11.</b> Выполнение специальных упражнений (активные и пассивные) с постоянной увеличивающейся амплитудой.	14	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>6</b>	
	Составление комплекса упражнений на растяжку плечевого пояса, спины и ног.	6	
<b>Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол.</b>		54/0	
<b>Тема 4.1.</b> Техника выполнения передач.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>14</b>	
	<b>1. Практическое занятие № 12.</b> Изучение техники выполнения передачи (положение ног, корпуса, рук.). Отработка техники выполнения передач в упрощённых условиях.	14	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 4.2.</b> Техника выполнения подач	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>12</b>	
	<b>1. Практическое занятие № 13.</b> Изучение техники подач. Выполнение подачи в упрощённых условиях.	12	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 4.3.</b> Нападающий удар	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	
	<b>1. Практическое занятие № 14.</b> Овладение техникой выполнения удара и техническими приемами, тренировка технических действий. Выполнение нападающего удара в различных тренировочных условиях.	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 4.4.</b> Игра на блоке.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>6</b>	
	<b>1. Практическое занятие № 15.</b> Освоение техники группового и одиночного блока, в движение и на месте. Подстраховка после блокирования.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 4.5.</b> Тактика нападения и защиты	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>6</b>	
	<b>1. Практическое занятие № 16.</b> Обучение принимать наиболее целесообразное место для последующих технических приёмов, варьировать технические действия в зависимости от ситуации на площадке. Отработка индивидуальных, групповых и командных действий.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	
	Подготовить презентацию по тактике нападения и защиты.	4	
<b>Тема 4.6.</b> Контроль выполнения приемов игры в волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	
	<b>1. Практическое занятие № 17.</b> Выполнение передач и подач, выполнение ударов, игра на блоке.	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 5 Спортивные игры. Баскетбол.</b>		34/0	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 4, ОК 5, ОК 8



<b>Тема 5.1.</b> Стойка и передвижения.	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>1. Практическое занятие № 18.</b> Освоение устойчивого положения. Передвижение на площадке. Выполнение поворотов и остановки по отношению к защитнику.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 5.2.</b> Совершенствование техники передач, ведения, броска.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>16</b>	
	<b>1. Практическое занятие № 19.</b> Обучение структуре техники передач, ведения, броска. Выполнение технических приёмов без зрительного контроля. Выполнение упражнения в различных тренировочных и игровых условиях.	16	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	
	Просмотр кинофильма “Движение вверх”.	4	
<b>Тема 5.3.</b> Тактика нападения и защиты	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>6</b>	
	<b>1. Практическое занятие № 20.</b> Отработка индивидуальных, групповых и командных действий в нападении.	6	
	<b>2. Практическое занятие № 21.</b> Отработка индивидуальных, групповых и командных действий в защите.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 5.4.</b> Контроль выполнения приемов игры в баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	
	<b>1. Практическое занятие № 22.</b> Выполнение передач, ведения мяча, броска.	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Всего:</b>		<b>192</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал.

Оснащение учебных кабинетов и лабораторий установлено в соответствии с протоколом Методического совета факультета № 8 от 19.06.2024 г.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### Основные источники

- 1 Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>
- 2 Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 103 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13056-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495770>

##### Дополнительные источники

- 1 Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488422>
- 2 Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/487323>

- 3 Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495699>
- 4 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, 2022. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496336>

#### **Электронные ресурсы**

- 1 Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. - URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
- 2 Официальный сайт Олимпийского комитета России. - URL: <https://olympic.ru/>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p><b>Знания:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; об истории и достижениях в профессиональном спорте; основы здорового образа жизни.</p>	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p>	<p><b>Знания:</b> – регулярное наблюдение за правильностью и эффективностью выполнения физических упражнений; – оценка использования методов самоконтроля за показателями здоровья (пульс, антропометрические показатели и т.д.); – оценка индивидуальных возможностей при занятиях физ</p>
<p><b>Умения:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<p><b>Умения:</b> – регулярное наблюдение за правильностью и эффективностью выполнения физических упражнений; – оценка использования методов самоконтроля за показателями здоровья (пульс, антропометрические показатели и т.д.); – оценка индивидуальных возможностей при занятиях физической культурой; – зачеты, дифференцированный зачет.</p>