

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

«24» декабря 2025 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Физическая культура

образовательной программы

#### 12.02.01 «Авиационные приборы и комплексы»

<u>Объем дисциплины, часов</u>	190
Учебные занятия, часов	170
в т.ч. лабораторно–практические занятия, часов	168
Самостоятельная работа, часов	20

Рабочая программа дисциплины разработана на основе ФГОС 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 № 6 от 18.12.2025 г.

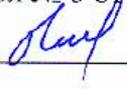
Председатель:  / Горбунова О.А./

РЕКОМЕНДОВАНА

Методическим

советом факультета СПО

Протокол № 5 от 24.12.2025 г.

Председатель:  /Шелешнева С.М./

Разработчики:

Иванов А.В., преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ 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 04, ОК 08	<ul style="list-style-type: none"><li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li><li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>– основы здорового образа жизни;</li><li>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li><li>– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</li></ul>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем дисциплины</b>	<b>190</b>
<b>Объем учебных занятий</b>	<b>170</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные и практические занятия	168
<b>Самостоятельная учебная работа</b>	<b>20</b>
<b>Консультации</b>	-
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета в 3,4,5,6 семестрах, дифференцированного зачета в 7 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 часов / в т.ч. в форме практической подготовки	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Физическая культура и спорт как общественное явление</b>		4/0	
<b>Тема 1.1.</b> Спорт и его функции.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	ОК 4, ОК 8
	1. Сущность и функция спорта как сложного явления общественной жизни.	1	
	2. Основные понятия в теории физического воспитания.		
	3. История спорта высших достижений.		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	1. <b>Практическое занятие №1.</b> Написание рефератов на тему «Спортивные достижения», выступление с докладами.	2	
<b>Тема 1.2.</b> Основы здорового образа жизни.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ОК 4, ОК 8
	1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида.	1	
	2. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации.		
	3. Физическое самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.		
<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 8
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
	1. <b>Практическое занятие №2.</b> Выполнение кроссов с равномерной скоростью, совершенствование техники выполнения кросса.	4	
<b>Тема 2.2.</b> Бег на короткие дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 4, ОК 8
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>6</b>	
	1. <b>Практическое занятие №3.</b> Выполнение скоростных упражнений, техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	6	
<b>Тема 2.3.</b> Переменный бег.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 4, ОК 8
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
	1. <b>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	4	

	-специальные упражнения спринтеров.		
<b>Тема 2.4.</b> Эстафетный бег 4x100. Челночный бег.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 4, 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 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>2</b>	
	Изучить технику прыжка в длину с места, с разбега, выполнение упражнений.	2	
<b>Тема 2.6.</b> Выполнение контрольных нормативов	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 4, 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>6</b>	
	Изучить технику прыжка в длину с места, с разбега, выполнение упражнений.	6	
<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 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 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>4</b>	
	Составление комплекса упражнений с собственным весом для выполнения в домашних условиях.	4	
<b>Тема 3.3.</b> Упражнения с медицинболами в парах и индивидуально	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 4, 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>6</b>	
	Составление комплекса упражнений на растяжку плечевого пояса, спины и ног.	6	
<b>Тема 3.4.</b> Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	ОК 4, ОК 8
	<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 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>Тема 4.2.</b> Техника выполнения подач	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК 4, 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>Тема 4.3.</b> Нападающий удар	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 4, 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>Тема 4.4.</b> Игра на блоке.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 4, 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>Тема 4.5.</b> Тактика нападения и защиты	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 4, 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 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>Раздел 5 Спортивные игры. Баскетбол.</b>		34/0	
<b>Тема 5.1.</b> Стойка и передвижения.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 4, ОК 8
	<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>Тема 5.2.</b> Совершенствование техники передач, ведения, броска.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	ОК 4, 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 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>Тема 5.4.</b> Контроль выполнения приемов игры в баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 4, 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>Всего:</b>		<b><i>190</i></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: Протокол № 5 от 24.12.2025 г.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### Основные источники

- 1 Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560907>
- 2 Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

##### Дополнительные 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, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>
- 2 Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>

- 3 Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

### **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>                      роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                      основы здорового образа жизни;                      условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;                      правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</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>«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><b>Знания:</b>                      – устный опрос,                      – тестирование,                      – результаты выполнения контрольных нормативов,                      – промежуточная аттестация.</p> <p><b>Умения:</b>                      – экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.</p>
<p><b>Умения:</b>                      использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;                      применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;                      пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.</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>	