

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

«Теплошский государственный колледж гражданской защиты»

Утверждаю

директор ГАПОУ

«Теплошский государственный колледж гражданской защиты»

/ Т.Ю.Адаева/

Приказ № 179 о-д от 1 сентября 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 25.02.08

«Эксплуатация беспилотных авиационных систем»

2-4 курс, прием 2023 г.  
2024 – 2027 учебный год.

Программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 25.02.08 «Эксплуатация беспилотных авиационных систем» утвержденного приказом Министерства Просвещения Российской Федерации № 2 от 9 января 2023г

Организация-разработчик: ГАПОУ «Теплошский государственный колледж гражданской защиты»

Селюков В.Н., преподаватель ГАПОУ «Теплошский государственный колледж гражданской защиты»

Рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК ФК  
протокол №1, от 28 августа 2023 г  
Председатель ПЦК ФК / Ибрагимов А.В. / Ибрагимов А.В.

Рассмотрена педагогическим советом ГАПОУ «Теплошский государственный колледж гражданской защиты», протокол № 1, от 28 августа 2023 г.  
Председатель педагогического совета: Т.Ю.Адаева / Т.Ю.Адаева/

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем.

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина входит в социально – гуманитарный учебный цикл.

Физическая культура представляет собой комплекс мероприятий, в который входят: учебные занятия, оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, массовая физкультурная спортивная и оборонно-прикладная работа, проводимая во внеурочное время.

## 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 06, ОК 08 ПК 1.7., 2.7., 3.7.	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 данной специальности	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей ОПОП по специальности 25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем, и овладению общими компетенциями:

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

ПК 1.7. Организовывать и осуществлять транспортировку и хранение беспилотных воздушных судов самолетного типа.

ПК 2.7. Организовывать и осуществлять транспортировку и хранение беспилотных воздушных судов вертолетного типа.

ПК 3.7. Организовывать и осуществлять транспортировку и хранение беспилотных воздушных судов смешанного типа.

**Личностные результаты реализации  
программы воспитания**

<p align="center"><b>Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</b></p>	<p align="center"><b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b></p>
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 3
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11
<p align="center"><b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности</b></p>	
Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности	ЛР 13
Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности	ЛР 14
Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем	ЛР 15
Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии	ЛР 17
<p align="center"><b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектом Российской Федерации</b></p>	
Демонстрирующий уровень подготовки, соответствующий современным стандартам и передовым технологиям, потребностям регионального рынка.	ЛР 19
<p align="center"><b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса</b></p>	
Сохраняющий традиции и поддерживающий престиж своей образовательной	ЛР 20

организации.	
Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	<b>ЛР 21</b>
Проявлять доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать услугу каждому кто в ней нуждается.	<b>ЛР 22</b>

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины - 188 часов  
Аудиторная учебная нагрузка - 188 часов  
Самостоятельная работа 18 часов

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	188
<i>Самостоятельная работа</i>	-
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>188</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные занятия	
практические занятия	166
Самостоятельная работа	18
Промежуточная аттестация проводится в форме зачета (3,5,7 семестр) дифференцированного зачета (4,6,8 семестр)	6



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>	<i>Объем в часах</i>	<i>Осваиваемые элементы компетенций</i>
1	2	3	
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>			
<b>Тема 1.1.</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	2	<b>ОК6</b> ПК 1.7., 2.7., 3.7.
	1. Теоретические сведения о профессионально-прикладной подготовке авиационного специалиста. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	2	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Физическая культура и спорт в России. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	4	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 2.1. Бег</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		<b>ОК6</b> <b>ОК8</b> ПК 1.7., 2.7., 3.7.
	1. 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.	12	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b> 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. 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. Особенности бега по пересеченной местности: бег в гору и под уклон, по жесткому и скользкому грунту; преодоление искусственных и естественных препятствий, барьеров,	12	

	поваленных деревьев, кустарника, канав и т.п. Подготовка и выполнение нормативов в беге на 100 м, кроссе 1000 и 3000 м.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся примерная</i>	-	
<b>Тема 2.2. Прыжки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	<b>ОК6</b> <b>ОК8</b> ПК 1.7., 2.7., 3.7.
	1. Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по прыжкам. Выполнение функции помощника судьи. Самостоятельная подготовка мест для занятия прыжками.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	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.	<b>10</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Изучение специальных прыжковых и подводящих упражнений. Изучение способов подбора разбега в прыжках в длину и высоту	<b>4</b>	
<b>Тема 2.3. Метание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	<b>ОК6</b> <b>ОК8</b> ПК 1.7., 2.7., 3.7.
	1. Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по метанию. Выполнение функции помощника судьи. Самостоятельная подготовка мест для занятия метанием.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	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>10</b>	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>			
<b>Тема 3.1. Техника и тактика игры в баскетбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>28</b>	<b>ОК6</b> <b>ОК8</b> ПК 1.7., 2.7., 3.7.
	1. Теоретические сведения о технике и тактике игры в баскетбол. Понятие о системах ведения игры в нападении и защите.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		

	<p>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. Остановки двумя шагами после ведения мяча, прыжком. Техника бросков одной рукой от плеча на месте, в парах. Техника броска в прыжке. Техника «двухшажного 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.</p> <p>Индивидуальные и командные действия игроков в защите. Опекающие нападающих, владеющих мячом, и без мяча, выбивание, накрывание, перехват, выравнивание, подстраховка, переключение. Наиболее распространенные варианты «зонной защиты»: 2-1-2, 1-3-1. Индивидуальные и командные действия игроков в нападении. 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. Применения заслонов, изменения направления движения, добивание мяча после отскока от щита или корзины. Командные действия: постепенное нападение, быстрый прорыв.</p>	28	
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся .</i> Знакомство с правилами игры в баскетбол</p>	2	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>			
<b>Тема 4.1. Техника и тактика игры в волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ОК6</b> <b>ОК8</b> ПК 1.7., 2.7., 3.7.
	Общие развивающие и специальные упражнения волейболиста. Стойки игрока – низкая, средняя, высокая. Перемещения – приставным шагом, скачком, броском. Падения – назад на спину, с перекатом на бедро, на спину. Передача мяча. Верхняя передача мяча в высокой, средней и низкой стойках. Нижняя передача. Подачи.. Нападающий удар. Прямой нападающий удар. Прием мяча с подачи. Одиночное блокирование.	28	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Теоретические сведения о волейболе. Правила соревнований, положения системы розыгрыша.	4	
<b>Раздел 5. Настольный теннис</b>			
<b>Тема 5.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	<b>ОК6</b>

	<p>Основы техники игры, способы держания ракетки, перемещения игроков, удары по мячу. Удары по мячу. Поддачи: толчком, накатом, подрезкой. Учебные игры с применением изученных приемов.</p>		
<b>Раздел 6. Легкоатлетическая гимнастика</b>			
<b>Тема 6.1</b> <b>Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	28	<b>ОК6</b> <b>ОК8</b> ПК 1.7., 2.7., 3.7.
	<p>1. Теоретические сведения о гимнастике., 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.</p> <p><b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b></p> <p>Разучивание упражнений, способствующих совершенствованию координации движений, вестибулярной устойчивости, улучшению работы сердечно-сосудистой и двигательной системы.</p> <p>Вольные упражнения и элементы акробатики.</p> <p>Основные:</p> <p>1 Движение руками (рукой): руки назад, вниз, в стороны, вперед, вправо, влево, вверх; сгибание в локтевых суставах; повороты рук, сгибания, сгибания и повороты кистей.</p> <p>2 Движение ногами (ногой): ногу вперед, назад, в сторону, повороты ноги, сгибание ноги в коленном суставе, движение стопой.</p> <p>3 Туловищем: наклоны вперед, назад, влево, вперед, вправо; повороты налево, направо, назад.</p> <p>4 Движение головой: наклоны вперед, назад, влево, вправо; повороты налево, направо (на 90°).</p> <p>Круговая тренировка на 5 - 6 станций</p>		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Краткие сведения о развитии гимнастики, правила поведения учащихся на занятиях гимнастикой. Нормативы по гимнастике.	4	
<b>Раздел 7. Лыжная подготовка</b>			
<b>Тема 7.1. Лыжный спорт.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	26	ОК6 ОК8 ПК 1.7., 2.7., 3.7.
	Теоретические сведения о лыжном спорте. Оздоровительное, профессионально прикладное и оборонное значение - занятиями лыжным спортом. Классификация видов лыжного спорта. Одежда, обувь, инвентарь, места занятия лыжным спортом. (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой.)		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	26	
	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. Организация самостоятельных занятий. Требование программы и контрольные нормативы по лыжному спорту. Строевые приемы с лыжами и на лыжах, выполнение строевых приемов с лыжами в руках: «лыжи скрепить», «становись», «равняйся», «смирно», «налево», «направо», «кругом». Выполнение строевых приемов на лыжах: «равняйся», «смирно», «вольно», повороты на месте: переступанием, махом. Техника передвижения на лыжах. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Подводящие и подготовительные упражнения: передвижение на лыжах без палок, палки в руки за середину, руки за спину, скользящий шаг. Сочетание работы рук и ног при переменном ходе. Работа рук. Совершенствование техники одношажного, бесшажного хода. Техника преодоления подъемов. Совершенствование техники подъемов ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». 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». 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.		

	<p>Равномерная тренировка (средняя скорость) до 6-7 км. Подготовка и выполнение контрольных упражнений и нормативов по лыжным гонкам на дистанции 5 км.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.</p>		
	<i>Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета</i>	<b>6</b>	
<b>Всего:</b>		<b>188</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный

зал

оснащенный оборудованием:

Баскетбольные щиты,  
кольца. Волейбольная  
сетка.

Мячи волейбольные, баскетбольные,  
набивные. Шведские стенки.

Спортивные скамейки.

Гимнастические обручи, скакалки.

Открытый стадион широкого  
профиля.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

##### 3.2.1. Печатные издания

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Учебник и практикум для СПО	<a href="https://urait.ru/bcode/469681">https://urait.ru/bcode/469681</a>	Муллер А. Б. [и др.]
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 3-е изд. Учебник для СПО	<a href="https://urait.ru/bcode/471143">https://urait.ru/bcode/471143</a>	Алянов Ю. Н., Письменский И. А.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 2-е изд., пер. и доп. Учебное пособие для СПО	<a href="https://urait.ru/bcode/475342">https://urait.ru/bcode/475342</a>	Под ред. Конеевой Е.В.

##### 3.2.2. Дополнительные источники

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА. Учебное пособие для СПО	<a href="https://urait.ru/bcode/453245">https://urait.ru/bcode/453245</a>	Жданкина Е. Ф., Добрынин И. М. ; под науч. ред. Новаковского С.В.
---	---	---

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

Результаты обучения	Результаты освоения дисциплины направлены на формирование		Формы и методы оценки
	ОК и ПК	ЛР	
<p>Знания:</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения</p>	<p>ОК 06, ОК 08 ПК 1.7., 2.7., 3.7.</p>	<p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>
<p>Умения:</p> <p>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 данной специальности</p>	<p>ОК 06, ОК 08 ПК 1.7., 2.7., 3.7.</p>	<p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22</p>	<p>Наблюдение в процессе практических занятий</p>