


Автономное образовательное учреждение  
высшего образования Ленинградской области  
Государственный институт экономики, финансов, права и технологий



Утверждаю

Проректор по образовательной  
деятельности и цифровой  
трансформации

 Е.В. Карпичев  
«31» января 2024 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности среднего профессионального образования

**25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем**

Социально-гуманитарный цикл

Форма обучения

очная

г. Гатчина  
2024

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура предназначена для специальностей **25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем**.

Организация-разработчик: АОУ ВО ЛО «Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»

Разработчик: Баранова Ольга Ивановна, начальник отдела по организационной и методической работе профессионального образования

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>12</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>13</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «СГ.04 Физическая культура»

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла ПОП в соответствии с ФГОС СПО по специальности

### 25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Код умений	Умения	Код знаний	Знания
ОК 01	Уо 01.09	оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	Зо 01.05	структуру плана для решения задач;
ОК 03	Уо 03.03	определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	Зо 03.03	возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 04	Уо 04.01	Организовывать работу коллектива и команды	Зо 04.01	Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности
ОК 05	Уо 05.01	грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе	Зо 05.01	особенности социального и культурного контекста;
			Зо 05.02	правила оформления документов и построения устных сообщений
ОК 08	Уо 08.01	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных	Зо 08.01	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

		и профессиональных целей;		
	Уо 08.02	Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Зо 08.02	Основы здорового образа жизни
	Уо 08.03	Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной <i>профессии (специальности)</i>	Зо 08.03	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для <i>профессии (специальности)</i>
			Зо 08.04	Средства профилактики перенапряжения

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	124
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	
<b>В т.ч.:</b>	
лекции	108
лабораторные занятия	
практические занятия	76
курсовая работа (проект)	
Самостоятельная работа	12
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование раздела и тем	Содержание материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем акад.ч/ в т.ч. в форме практической подготовки, акад.ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует компонент программы	Код Н/У/З
1	2	3		
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>				
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>	<b>Содержание материала</b>	<b>2</b>	<b>OK8</b>	Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	1. Физическая культура и спорт в России. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.			
	2. Теоретические сведения о профессионально-прикладной подготовке авиационного специалиста. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.			
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>			
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>16</b>		
<b>Тема 2.1. Бег</b>	<b>Содержание материала</b>	<b>10</b>	OK 01 OK 08	Зо 08.04 Уо 01.09 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>10</b>		
	<b>Практическое занятие № 1.</b>	<b>10</b>		
	1.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. 3.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. 4.Особенности бега по пересеченной местности: бег в гору и под уклон, по жесткому и скользкому грунту; преодоление искусственных	10		

	и естественных препятствий, барьеров, поваленных деревьев, кустарника, канав и т.п. 5.Подготовка и выполнение нормативов в беге на 100 м, кроссе 1000 и 3000 м.			
<b>Тема 2.2. Прыжки</b>	<b>Содержание материала</b>	<b>6</b>	ОК 01 ОК 08	Зо 08.04 Уо 01.09 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>6</b>		
	<b>Практическое занятие № 2.</b>	<b>6</b>		
	1.Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». 2.Изучение специальных прыжковых и подводящих упражнений. Изучение способов подбора разбега в прыжках в длину и высоту. 3.Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания». Подготовка и выполнение нормативов в прыжках в длину и высоту.	6		
<b>Тема 2.3. Метание.</b>	<b>Содержание материала</b>	<b>2</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Зо 04.01 Зо 08.04 Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>		
	<b>Практическое занятие № 3.</b>	<b>2</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.	2		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>17</b>		
<b>Тема 3.1. Техника и тактика игры в баскетбол.</b>	<b>Содержание материала</b>	<b>17</b>	ОК 04 ОК 08	Зо 04.01 Зо 08.04 Уо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>17</b>		
	<b>Практическое занятие № 4.</b>	<b>17</b>		
	1.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. 2.Повороты с мячом и без мяча. Остановки двумя шагами после ведения мяча, прыжком. Техника бросков одной рукой от плеча на месте, в парах.	17		



	<p>3.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.</p> <p>4.Техника «финтов» без противодействия.</p> <p>5.Индивидуальные и командные действия игроков в защите. Опекаание нападающих, владеющих мячом, и без мяча, выбивание, накрывание, перехват, выравнивание, подстраховка, переключение.</p> <p>6.Наиболее распространенные варианты «зонной защиты»: 2-1-2, 1-3-1.</p> <p>7.Индивидуальные и командные действия игроков в нападении.</p> <p>Использование ведения мяча, передач бросков по кольцу, выбор места для получения мяча и завершение броска по кольцу.</p> <p>8.Уход от опеки защитника при помощи обманных движений, наведения. Применения заслонов, изменения направления движения, добивание мяча после отскока от щита или корзины.</p> <p>9.Командные действия: постепенное нападение, быстрый прорыв.</p>			
<b>Итого за 3 семестр</b>		<b>35</b>		
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>28</b>		
<b>Тема 4.1. Лыжный спорт.</b>	<b>Содержание материала</b>	<b>28</b>	ОК 01	Зо 04.01
	<p>1.Теоретические сведения о лыжном спорте.</p> <p>Лыжный спорт в российской системе физической культуры.</p> <p>Оздоровительное, профессионально прикладное и оборонное значение - занятиями лыжным спортом. Классификация видов лыжного спорта.</p> <p>Одежда, обувь, инвентарь, места занятия лыжным спортом. (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой.)</p> <p>2.Правила поведения обучающихся на занятиях лыжным спортом, учет метеоусловий и режим занятий.</p> <p>Особенности личной гигиены, предупреждение переохлаждения, заболеваний, обморожения и травм.</p>	2	ОК 04	Зо 08.01
			ОК 05	Зо 08.02
			ОК 08	Зо 08.03
				Зо 08.04
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>26</b>		Уо 01.09
	<b>Практическое занятие № 5.</b>	<b>26</b>		Уо 04.01
	<p>1.Подготовка лыж (деревянных и пластиковых) к занятиям, соревнованиям.</p> <p>Подбор лыжных мазей и парафинов, смазка лыж.</p> <p>2.Требование программы и контрольные нормативы по лыжному спорту.</p>	26		Уо 05.01
				Уо 08.01
				Уо 08.02
				Уо 08.03

	<p>Строевые приемы с лыжами и на лыжах, выполнение строевых приемов с лыжами в руках: «лыжи скрепить», «становись», «равняйся», «смирно», «налево», «направо», «кругом».</p> <p>3.Выполнение строевых приемов на лыжах</p> <p>Выполнение строевых приемов на лыжах: «равняйся», «смирно», «вольно», повороты на месте: переступанием, махом. Техника передвижения на лыжах.</p> <p>4.Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.</p> <p>5.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.</p> <p>6.Совершенствование техники одношажного, бесшажного хода.</p> <p>7.Техника преодоления подъемов. Совершенствование техники подъемов ступающим и скользящим шагом, «лесенкой».</p> <p>8.Техника преодоления спусков. Стойки спортсмена: основная, низкая, высокая.</p> <p>9.Техника падения на лыжах. Техника торможения. Техника торможения одной, двумя лыжами.</p> <p>10.Техника поворота при спуске на лыжах переступанием, «упором».</p> <p>Повторное прохождение отрезков на скорость 200-300 м, 500-600 м.</p> <p>Переменная тренировка: 5 км с 4-5 ускорениями до 500 м или 6 км с 3-5 ускорениями до 300-400 м.</p> <p>11.Равномерная тренировка (средняя скорость) до 6-7 км.</p> <p>12.Подготовка и выполнение контрольных упражнений и нормативов по лыжным гонкам на дистанции 5 км.</p> <p>13.Кроссовая подготовка.</p> <p>Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.</p>			
<b>Раздел 5. Волейбол</b>		<b>30</b>		
<b>Тема 5.1. Техника и тактика игры в волейбол.</b>	<b>Содержание материала</b>	<b>30</b>	ОК 04 ОК 08	Зо 04.01 Зо 08.04 Уо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
	1. Теоретические сведения о волейболе. Правила соревнований, положения системы розыгрыша.			
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>30</b>		
	<b>Практическое занятие № 6.</b>	<b>30</b>		
	1.Общие развивающие и специальные упражнения волейболиста. Стойки игрока – низкая, средняя, высокая.	30		

	2.Перемещения – приставным шагом, скачком, броском. 3.Падения – назад на спину, с перекатом на бедро, на спину. 4.Передача мяча. Верхняя передача мяча в высокой, средней и низкой стойках. Нижняя передача. 5.Подачи. Нападающий удар. Прямой нападающий удар. Прием мяча с подачи. Одиночное блокирование.			
	<b>Самостоятельная работа</b>	-		
<b>Раздел 6. Настольный теннис</b>		<b>12</b>		
<b>Тема 6.1 Техника и тактика игры в настольный теннис.</b>	<b>Содержание материала</b>	<b>12</b>	ОК 01 ОК 03 ОК 08	Зо 08.04 Уо 01.09 Уо 03.03 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
	Теоретические сведения о технике и тактике игры в настольный теннис.			
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>12</b>		
	<b>Практическое занятие № 7.</b>	<b>12</b>		
	1.Основы техники игры, способы держания ракетки, перемещения игроков, удары по мячу. 2.Удары по мячу. Подачи: толчком, накатом, подрезкой. 3.Учебные игры с применением изученных приемов.	12		
	<b>Самостоятельная работа</b>			
<b>Раздел 7. Легкоатлетическая гимнастика</b>		<b>18</b>		
<b>Тема 7.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Содержание материала</b>	<b>6</b>	ОК 01 ОК 03 ОК 08	Зо 08.04 Уо 01.09 Уо 03.03 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
	1. 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.			
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>6</b>		
	<b>Практическое занятие № 8.</b>	<b>6</b>		
	1.Разучивание упражнений, способствующих совершенствованию координации движений, вестибулярной устойчивости, улучшению работы сердечно-сосудистой и двигательной системы.	6		

	2.Вольные упражнения и элементы акробатики. 3.Круговая тренировка на 5 - 6 станций			
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>12</b>	ОК 01 ОК 08	Зо 08.03 Зо 08.04 Уо 01.09 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
	Профилактика профессиональных заболеваний. Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Здоровьесберегающие технологии. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата и основных функциональных систем. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения зрения. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности <b>Проект «Физическая культура и здоровье»</b>	12		
	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>3</b>		
<b>Всего</b>		<b>124</b>		

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Спортивный зал, оснащенный в соответствии с пунктом 6.1.1. примерной образовательной программы по специальности.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организации выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

##### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для СПО - Издательский центр : «Академия», 2020 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. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

##### **3.2.3. Интернет-ресурсы**

ЭБС «Znaniyum.com» Контракт №32 ЭБС от 18.01.2019-29.01.2020 ЭБС «ЮРАЙТ»  
[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»). [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Знать:</b> Структуру плана для решения задач; Возможные траектории профессионального развития и самообразования; Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; Особенности социального и культурного контекста; Правила оформления документов и построения устных сообщений; Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для <i>профессии (специальности)</i> ; Средства профилактики перенапряжения.	Оценка « <b>отлично</b> » выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики и своего опыта. Оценка « <b>хорошо</b> » ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. Оценка « <b>удовлетворительно</b> » получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале. Оценка « <b>неудовлетворительно</b> » выставляется за плохое понимание и знание теоретического и методического материала.	Устный опрос. Практическое выполнение. Педагогическое наблюдение. Судейская практика.
<b>Уметь:</b> Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника); Определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; Организовывать работу коллектива и команды; Грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе; Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления	<b>Лёгкая атлетика.</b> 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; метание мяча на дальность. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. <b>Спортивные игры.</b> Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных	Выполнение тестовых упражнений. На входе – начало учебного года, семестра; На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы. Проведение фрагментов учебно-тренировочных занятий. Участие в организации и проведении соревнований. Судейская практика.

<p>здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;          Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;          Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии (специальности).</p>	<p>соревнований по спортивным играм          Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.  <b>Атлетическая гимнастика</b> (юноши)          Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.          Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия  <b>Кроссовая подготовка.</b>          Оценка техники преодоления дистанции без учёта времени.  <b>Лыжная подготовка.</b>          Оценка техники преодоления дистанции без учёта времени.          Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека, Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний</p>	
---	---	--