

*Приложение № \_\_\_\_\_  
к программе ОПОП специальности  
25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем*

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БОРОВИЧСКИЙ АВТОМОБИЛЬНО-ДОРОЖНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*Основной профессиональной образовательной программы по специальности  
25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем*

**Боровичи  
2024**

ОДОБРЕНО  
Предметной (цикловой) комиссией  
специальности  
Председатель

\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

СОГЛАСОВАНО  
с методическим советом колледжа  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Составитель: Заваруев Евгений Владимирович, преподаватель БАДК

**Эксперты:**

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза: Исакова Елена Алексеевна, старший методист БАДК

Внешняя экспертиза

Содержательная экспертиза:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем, утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ от «09» января 2023 г. № 2 и примерной основной образовательной программы.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 Физическая культура»

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

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла ОПОП в соответствии с ФГОС СПО по специальности 25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем.

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

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
<b>ОК 04</b>	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
		основы проектной деятельности;
<b>ОК 08</b>	использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
		основы здорового образа жизни;
		условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;
		правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	246
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	208
в т. ч.:	
теоретическое обучение	36
практические занятия	208
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	2

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

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 формирование ЗОЖ</b>		<b>6/-</b>	
<b>Тема 1.1.</b>  Здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b> <p>Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. Его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.</p> <p>Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.</p> <p>Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры</p>		ОК 04 ОК 08
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>40/40</b>	
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04

Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<b>В том числе практических занятий</b>		OK 08
	Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	8	
<b>Тема 2.2.</b> Совершенствование техники длительного бега	<b>Содержание учебного материала</b>		OK 04 OK 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	8	
<b>Тема 2.3.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	<b>Содержание учебного материала:</b>		OK 04 OK 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	8	
<b>Тема 2.4.</b> Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>Содержание учебного материала</b>		OK 04 OK 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	8	
<b>Тема 2.5.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	<b>Содержание учебного материала</b>		OK 04 OK 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	8	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>64/64</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>Содержание учебного материала</b>		OK 04 OK 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	8	
<b>Тема 3.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		OK 04 OK 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		

Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	8	
<b>Тема 3.3.</b> Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	8	
<b>Тема 3.4.</b> Верхняя прямая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	8	
<b>Тема 3.5.</b> Тактика игры в защите и нападении	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	8	
<b>Тема 3.6.</b> Основы методики судейства	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе	8	
<b>Тема 3.7.</b> Контроль выполнения тестов по волейболу	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах	8	
	Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола	8	
	Практическое занятие № 14. Игра по правилам	8	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>42/42</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	6	



ОФП			
<b>Тема 4.2.</b> Передачи мяча. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	6	
<b>Тема 4.3.</b> Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	6	
<b>Тема 4.4.</b> Техника штрафных бросков. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 18. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	4	
<b>Тема 4.5.</b> Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 19. Игра по упрощенным правилам баскетбола	6	
	Практическое занятие № 20. Игра по правилам	4	
<b>Тема 4.6.</b> Практика судейства в баскетболе	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу	4	
	Практическое занятие 22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	6	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>50/32</b>	

<b>Тема 5.1.</b> Строевые приемы	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 23. Отработка строевых приёмов	4	
<b>Тема 5.2.</b> Техника акробатических упражнений	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 24. Отработка техники акробатических упражнений	4	
<b>Тема 5.3.</b> Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП	6	
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение упражнений с гирями	4	
<b>Тема 5.4.</b> Упражнения на бревне (девушки). ППФП	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	6	
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 26. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	4	
<b>Тема 5.5.</b> Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, подготовка с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	6	
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 27. Выполнение комплекса ОРУ	4	
	Практическое занятие № 28. Контроль комбинации по акробатике	4	

	Практическое занятие № 29. Контроль комбинации на бревне, брусьях	4	
	Практическое занятие № 30. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП	4	
<b>Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>		<b>18/18</b>	OK 04 OK 08
<b>Тема 6.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	2	
<b>Тема 6.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		OK 04 OK 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
Поддачи	Практическое занятие № 32. Отработка подач	4	
<b>Тема 6.3.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		OK 04 OK 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
Нападающий удар	Практическое занятие № 33. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	4	
<b>Тема 6.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		OK 04 OK 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
Судейство соревнований по бадминтону	Практическое занятие № 34. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	4	
	Практическое занятие № 35. Контроль техники подач, ударов справа, слева	2	
	Практическое занятие № 36. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	2	
<b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>24/12</b>	
<b>Тема 7.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		OK 04 OK 08
Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с	12	

результатов	<p>учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП</p> <p>Разработка дневника самоконтроля.</p>		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 37. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	6	
	Практическое занятие № 38. Формирование профессионально значимых физических качеств	6	
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>		<b>2</b>	
<b>Всего</b>		<b>246</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия спортивного зала и спортивной площадки.

Спортивная площадка (парк) для занятий по легкой атлетике, дорожка для коротких дистанции 30,60,100 м, круг 500 м. Площадки для игры в волейбол, баскетбол.

#### Оборудование спортивного зала

##### *Спортивное оборудование:*

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанга с комплектом различных отягощений); оборудование для занятий аэробикой (скакалки), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомер, мячи для тенниса, дорожка разметочная для прыжков.

Стойки с сеткой для игры в волейбол в зале, стойки с сеткой для пляжного волейбола, баскетбольные щиты с кольцами и сетками.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

##### 3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [8-е изд. стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2022. - 320с. - ISBN 978-5-0054-0884-6 - Текст: непосредственный.

##### 3.2.2. Основные электронные издания

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 29.05.2023).

2. 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, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442> (дата обращения: 29.05.2023).

##### 3.2.3. 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, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 02.08.2021).

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602> (дата обращения: 02.08.2021).

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
<p><u>Уметь:</u> 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; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений. Выполнение контрольных нормативов с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма</p>

	состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	
--	--	--



