

Программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) утверждённого Приказом Минпросвещения России от 09 января 2023 г. № 2 по специальности 25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем.

Организация-разработчик: ГАПОУ АО «Архангельский политехнический техникум»

Разработчики:

Долгобородова А.А., преподаватель
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

подпись

Рассмотрено и одобрено на заседании предметно-цикловой комиссии преподавателей дисциплин гуманитарного и социально-экономического цикла

Протокол № 5 от «24» января 2024 г.

Председатель Распутина Е.В.



подпись

СОДЕРЖАНИЕ

1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

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

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

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является частью общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем.

Особое значение учебная дисциплина имеет при формировании и развитии:

Код	Наименование общих компетенций
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам
ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Умения	Знания
<ul style="list-style-type: none"> – использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в 	<ul style="list-style-type: none"> – знание современного состояния физической культуры и спорта; – знание оздоровительных систем физического воспитания; – знание форм и содержания физических упражнений; – знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены; – знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; – знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях различными видами спорта; – знание средств и методов тренировки.

<p>режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none">– владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);– уметь правильно и грамотно написать реферат по заданной теме.	
---	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины максимальная учебная нагрузка	120
в т. ч.:	
практические занятия	108
самостоятельная работа	10
Аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Номер учебного занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем, час.	Коды ОК, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			2	
	1	Самостоятельная работа обучающихся. Физическая культура, как форма самовыражения личности через социально - активную, полезную деятельность. Методика составления и проведения самостоятельных занятий	2	ОК 1, ОК 2
Раздел 2. Легкая атлетика			10	
	2	Практическое занятие № 1. Изучение техники высокого старта. Стартовый разгон.	2	ОК 8
	3	Практическое занятие № 2. Изучение техники эстафетного бега 4*100 м, 4*400 м	2	ОК 8
	4	Практическое занятие № 3. Изучение техники прыжка в длину с места	2	ОК 8
	5	Практическое занятие № 4. Изучение техники бега на короткие и средние дистанции	2	ОК 8
	6	Практическое занятие № 5. Прием контрольных нормативов в беге и в прыжках	2	ОК 8
Раздел 3. Гимнастика			8	

	7	Практическое занятие № 6. Строевые упражнения, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь.	2	ОК 8
	8	Практическое занятие № 7. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Висы и упоры.	2	ОК 8
	9	Практическое занятие № 8. Изучение стоек на лопатках, на руках, на голове. Подтягивание на перекладине.	2	ОК 8
	10	Практическое занятие № 9. Изучение техники выполнения опорных прыжков.	2	ОК 8
Раздел 4. Баскетбол			10	
	11	Практическое занятие № 10. Изучение техники перемещений и остановок в баскетболе.	2	ОК 4, ОК 8
	12	Практическое занятие № 11. Изучение техники бросков в баскетболе. Броски в движении после ловли	2	ОК 4, ОК 8
	13	Практическое занятие № 12. Изучение техники ловли и передачи мяча на месте и в движении.	2	ОК 4, ОК 8
	14	Практическое занятие № 13 Изучение техники ведения мяча на месте и в движении с остановками и поворотами	2	ОК 4, ОК 8
	15	Практическое занятие № 14. Двусторонняя игра	2	ОК 4, ОК 8
Раздел 5. ППФП (Профессионально- прикладная физическая подготовка)			8	
	16	Практическое занятие № 15. Изучение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	2	ОК 1, ОК 2, ОК 8
	17	Практическое занятие № 16. Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств.	2	ОК 8

	18	Практическое занятие № 17. Контрольные тесты по ППФП	2	ОК 8
	19	Практическое занятие № 18. Сдача контрольных нормативов за 3 семестр	2	ОК 8
Раздел 6. Лыжная подготовка			16	
	20	Практическое занятие № 19. Изучение техники перемещения классическими ходами	2	ОК 8
	21	Практическое занятие № 20. Совершенствование техники классических ходов	2	ОК 8
	22	Практическое занятие № 21. Изучение техники одновременного двухшажного конькового хода.	2	ОК 8
	23	Практическое занятие № 22. Совершенствование техники одновременного двухшажного конькового хода	2	ОК 8
	24	Практическое занятие № 23. Ознакомление и изучение техники одновременного одношажного конькового хода	2	ОК 8
	25	Практическое занятие № 24. Изучение техники подъёмов и спусков. Изучение техники торможения при спуске со склона	2	ОК 8
	26	Практическое занятие № 25. Прием контрольного норматива: прохождение дистанции на время	2	ОК 8
	27	Самостоятельная работа обучающихся. Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие общей выносливости.	2	ОК 8
Раздел 7. Волейбол			12	
	28	Практическое занятие № 26. Изучение передвижений в волейболе.	2	ОК 4, ОК 8
	29	Практическое занятие № 27. Изучение техники приема и передачи мяча сверху и снизу.	2	ОК 4, ОК 8
	30	Практическое занятие № 28. Изучение техники передачи мяча в парах.	2	ОК 4, ОК 8
	31	Практическое занятие № 29. Изучение техники подач мяча	2	ОК 4, ОК 8
	32	Практическое занятие № 30. Изучение техники нападающего удара.	1	ОК 4, ОК 8

		Дифференцированный зачет	1	
Раздел 8. Легкая атлетика			12	
	33	Практическое занятие № 32. Изучение техники низкого старта.	2	ОК 8
	34	Практическое занятие № 33. Изучение техники и тактики бега по дистанции	2	ОК 8
	35	Практическое занятие № 34. Совершенствование бега по дистанции.	2	ОК 8
	36	Практическое занятие № 35. Изучение техники бега на длинные дистанции	2	ОК 8
Раздел 9. Физкультурно-оздоровительная деятельность			2	
	37	Самостоятельная работа обучающихся. Влияние физической культуры на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	2	ОК 1, ОК 2, ОК 8
Раздел 10. Легкая атлетика			8	
	38	Практическое занятие № 36. Совершенствование техники высокого и низкого стартов. Совершенствование техники бега по дистанции	2	ОК 8
	39	Практическое занятие № 37. Отработка виража и финиширования	2	ОК 8
	40	Практическое занятие № 38. Прием контрольного норматива бег на короткие и средние дистанции	2	ОК 8
Раздел 11. ПШФП (Профессионально-прикладная физическая подготовка)			8	

	41	Практическое занятие № 39. Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств	2	ОК 1, ОК 2, ОК 8
	42	Практическое занятие № 40. Совершенствование значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии	2	ОК 1, ОК 2, ОК 8
	43	Практическое занятие № 41. Круговая тренировка на развитие всех групп мышц.	2	ОК 8
Раздел 12. Настольный теннис			10	
	44	Практическое занятие № 42. Ознакомление с техникой владения теннисной ракеткой. Изучение стойки игрока, перемещения, техника приема мяча	2	ОК 4, ОК 8
	45	Практическое занятие № 43. Ознакомление и изучение техники подачи мяча различным способом.	2	ОК 4, ОК 8
	46	Практическое занятие № 44. Турнир по настольному теннису. Сдача контрольных нормативов за 5 семестр	2	ОК 4, ОК 8
Раздел 14. Волейбол			8	
	47	Практическое занятие № 45. Совершенствование приема и передачи мяча. Совершенствование нападающего удара.	2	ОК 4, ОК 8
	48	Практическое занятие № 46. Совершенствование подач мяча. Блокирование.	2	ОК 4, ОК 8
	49	Практическое занятие № 47. Двусторонняя игра		
Раздел 15. Легкая атлетика			8	
	50	Практическое занятие № 48. Совершенствование техники бега Совершенствование техники прыжков в длину.	2	ОК 8
	51	Практическое занятие № 49. Прием контрольного норматива в беге и прыжках	2	ОК 8

Раздел 16. Физкультурно-оздоровительная деятельность			2	
	52	Самостоятельная работа обучающихся. Физическая культура в обеспечении здоровья. Методика составления и проведения самостоятельных занятий	2	ОК 1, ОК 2, ОК 8
Раздел 17. Легкая атлетика			6	
	53	Практическое занятие № 50. Совершенствование техники высокого и низкого стартов. Совершенствование техники бега по дистанции	2	ОК 8
	54	Практическое занятие № 51. Совершенствование прыжков в длину	2	ОК 8
Раздел 18. Настольный теннис			4	
	55	Практическое занятие № 52. Совершенствование стойки игрока, перемещения, техника приема мяча. Совершенствование техники подачи мяча	2	ОК 8
	56	Практическое занятие № 53. Совершенствование техники нападающего удара способом. Турнир по настольному теннису.	2	ОК 8
Раздел 19. Баскетбол			6	
	57	Практическое занятие № 54. Совершенствование перемещений и остановок в баскетболе. Совершенствование ведения мяча, совершенствование ловли и передачи мяча	2	ОК 4, ОК 8
	58	Практическое занятие № 55. Совершенствование бросков в баскетболе	2	ОК 4, ОК 8
	59	Практическое занятие № 56. Двусторонняя игра	2	ОК 4, ОК 8

Раздел 21. ППФП (Профессионально- прикладная физическая подготовка)			4	
	60	Практическое занятие № 57. Контрольные тесты по ППФП Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	1 1	ОК 8

Промежуточная аттестация			2	
Всего:			120	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

- (универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, динамометры и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

- тренажерный зал;

- лыжная база с лыжехранилищем.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>

3.2.2. Электронные издания

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>
3. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
4. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
5. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009))

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, 2018. — 493 с.
2. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
4. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
5. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
6. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикирчукМИ, Виноградов А.С.; под ред. акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
7. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
8. Матвеев, А.П. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
9. Матвеев, А.П. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.
10. Погадаев, Г.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.
11. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>– использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного</p>	<p>– использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>– владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>– владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>– владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>– владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой</p>	<p>- выполнение индивидуальных заданий;</p> <p>- защита рефератов, индивидуальных проектов;</p> <p>- тестирование</p> <p>- ПЗ № 1-74</p>

<p>комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); – умение правильно и грамотно написать реферат по заданной теме.</p>	<p>и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); – уметь правильно и грамотно написать реферат по заданной теме.</p>	
<p>– знание современного состояния физической культуры и спорта; – знание оздоровительных систем физического воспитания; – знание форм и содержания физических упражнений; – знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены; – знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; – знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях различными видами спорта; – знание средств и методов тренировки.</p>	<p>– знать современное состояние физической культуры и спорта; – знать оздоровительные системы физического воспитания; – знать формы и содержания физических упражнений; – знать основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены; – знать требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; – знать правила соревнований, техники безопасности при занятиях различными видами спорта; – знать средства и методы тренировки.</p>	<p>- ПЗ № 1-74; - тестирование;</p>
<p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</p>		

ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ

Рабочая программа переутверждена на _____ / _____ учебный год без изменений и дополнений на заседании цикловой комиссии _____,

Протокол № ____ от «__» _____ г.

Председатель ЦК _____ / _____ /

Рабочая программа переутверждена на _____ / _____ учебный год без изменений и дополнений на заседании цикловой комиссии _____,

Протокол № ____ от «__» _____ г.

Председатель ЦК _____ / _____ /

Рабочая программа переутверждена на _____ / _____ учебный год без изменений и дополнений на заседании цикловой комиссии _____,

Протокол № ____ от «__» _____ г.

Председатель ЦК _____ / _____ /

Рабочая программа переутверждена на _____ / _____ учебный год без изменений и дополнений на заседании цикловой комиссии _____,

Протокол № ____ от «__» _____ г.

Председатель ЦК _____ / _____ /

Рабочая программа переутверждена на _____ / _____ учебный год без изменений и дополнений на заседании цикловой комиссии _____,

Протокол № ____ от «__» _____ г.

Председатель ЦК _____ / _____ /