

Министерство образования и науки Республики Башкортостан  
ГАПОУ Башкирский колледж архитектуры, строительства и коммунального хозяйства

*Приложение*  
к ОПОП по специальности  
**25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 Физическая культура**  
*по специальности*

***25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем***

**Уфа, 2023**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 09 декабря 2016 г. №1549, Примерной программы учебной дисциплины в составе Примерной основной образовательной программы по специальности (далее – ПООП) 25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем, Основной профессиональной образовательной программы (далее – ОПОП) по специальности 25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем

Организация-разработчик: ГАПОУ Башкирский колледж архитектуры, строительства и коммунального хозяйства

Разработчик: Соловьёва Эмма Михайловна, преподаватель физической культуры  
ГАПОУ БАСК

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности

25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем базовой подготовки.

### 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл обязательной части ППССЗ.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем базовой подготовки.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций:

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 дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
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 данной 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, средства профилактики перенапряжения</li><li>– способы реализации собственного физического развития</li></ul>

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

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной нагрузки</b>	<b>160</b>
<b>Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>160</b>
в том числе:	
практические занятия	160
в т.ч. в форме практической подготовки	32
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>	

## 2.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>70</b>	
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</b>	<i>ОК 8</i> <i>ПК 3.5</i>
	Техника бега на короткие дистанции		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>24</b>	
	<i>Практическое занятие №1.</i> Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений.	6	
	<i>Практическое занятие №2.</i> Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции.	4	
	Практическое занятие №3. Совершенствование техники бега с низкого старта. Бег 100м	4	
	Практическое занятие №4. Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 100м, 200м.	4	
	Практическое занятие №5. Совершенствование техники бега финиширования. Бег 100м, 200м.	4	
	Практическое занятие №6. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 100м.	4	
	Практическое занятие №7. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100 м	8	
<b>Тема 1.2. Бег на средние</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</b>	
	Техника бега на средние дистанции		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>24</b>	

<b>дистанции</b>	Практическое занятие №8. Обучение и совершенствование техники бега на средние дистанции.	4	<i>ОК 8</i> <i>ПК 3.5</i>
	Практическое занятие №9. Совершенствование техники бега с высокого старта.	2	
	Практическое занятие №10. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 500м, 1000м.	4	
	Практическое занятие №11. Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбег, финиширование, передача эстафетной палочки.	2	
	Практическое занятие №12. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4х400м.	4	
	Практическое занятие №13. Совершенствование техники бега на дистанции 500м, 1000м.	2	
	Практическое занятие №14. Совершенствование техники бега на дистанции 500м, 1000м. Контрольный тест 500м, 1000м.	6	
<b>Тема 1.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>22</b>	<i>ОК 8</i> <i>ПК 3.5</i>
	<b>1. Техника бега на длинные дистанции</b>		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>22</b>	
	Практическое занятие №15. Обучение и совершенствование техника бега на длинные дистанции	2	
	Практическое занятие №16 Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000 м.	4	
	Практическое занятие №17. Комплексов упражнений на беговую выносливость Переменный бег 2000 м.	2	
	Практическое занятие №18. Техника бега по дистанции 3000 м.	4	
	Практическое занятие №19. Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег	4	

	3000 м.		
	Практическое занятие №20. Совершенствование техники финиширования. Равномерный бег 2000 м.	4	
	Практическое занятие №21. Техника бега на дистанции 3000 м. Контрольный тест 3000 м.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>1</b>	
	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Совершенствование комплексов специальных упражнений.	1	
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 2.1</b> <b>Техника ведения, приема и передачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<i>OK 8</i> <i>ПК 3.5</i>
	Техника ведения, приема и передачи мяча.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие №24. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	4	
<b>Тема 2.2</b> <b>Броски мяча в кольцо</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	<i>OK 8</i> <i>ПК 3.5</i>
	Техника бросков мяча в кольцо.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>16</b>	
	Практическое занятие №25. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	12	
	Практическое занятие № 26 Контрольные тесты штрафные броски, ведение – два шага - бросок	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>1</b>	
	Совершенствование техники игры баскетбола. Правила игры стритбола	1	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 3.1</b> <b>Прием и передачи мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	
	1. Техника приема и передачи мяча.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>12</b>	
	Практическое занятие №27. Обучение и совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху, снизу в парах, через сетку.	6	



	Практическое занятие №28. Обучение и совершенствование техники приема мяча двумя руками сверху, снизу в парах, через сетку.	6	
<b>Тема 3.2</b> <b>Подачи мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	
	1. Техника подачи мяча		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>12</b>	
	Практическое занятие №29. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	8	
	Практическое занятие №30. Контрольные тесты: передача мяча, подача мяча.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1	
	Упражнения для выполнения передачи и подачи мяча	1	
<b>Раздел 4. Атлетическая гимнастика</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 4.1.</b> <b>Комплексы вольных</b> <b>обще - развивающих</b> <b>упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	
	1. Техника двигательных действий с собственным весом и предметами		
	<b>*В том числе, практических занятий</b>	<b>16</b>	
	Практическое занятие №31. Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, приседания, поднятия на носки , отжимания, упражнения на пресс	2	
	Практическое занятие №32. Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	2	
	Практическое занятие №33. Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	4	
	Практическое занятие №34. Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гириями, гантелями, штангами.	4	
	Практическое занятие № 35 Контрольные тесты: упражнения на пресс, подтягивание на перекладине, отжимание, поднятие гири.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	

ОК 8  
ПК 3.5

	Совершенствование техники упражнений для развития силы.		
<b>Тема 4.2. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</b>	
	<i>Техника двигательных действий на развитие общефизических и специальных качеств</i>		
	<b>*В том числе, практических занятий</b>	<b>24</b>	
	Практическое занятие №36. Упражнения на гибкость, поддерживающие оптимальную амплитуду в суставах, подвижность позвоночника (стретчинг, отведение плеч назад, круговые движения в плечевом суставе, упражнения для мышц туловища, рук и ног, динамичные упражнения, бег, приседания, прыжки, переходящие в ходьбу, повороты, подъем рук через стороны; элементы фитнеса, гимнастика для глаз)	8	
	Практическое занятие № 37 Упражнения на выносливость, повышающие работоспособность и оптимизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы (комбинированная ходьба, стретчинг с глубоким дыханием, заканчивающееся расслаблением мышц рук и плечевого пояса; наклоны, повороты, вращения туловища; упражнения для мышц рук и плечевого пояса (для улучшения подвижности в грудино-ключичных суставах)	8	
	Практическое занятие № 38 Упражнения психологической и психомоторной разгрузки и аутогенного воздействия (общеразвивающие упражнения, стретчинг, приседания, упражнения под музыкальное сопровождение	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Совершенствование техники упражнений для развития гибкости, быстроты, выносливости, силовой направленности		
	<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		
	<b>Всего</b>		<b>160</b>

\* Реализуются в форме практической подготовки с выполнением обучающимися определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление и развитие практических навыков и компетенций по профилю образовательной программы

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

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, места в лесопарковой зоне для занятий по легкой атлетике и лыжной подготовке, тренажерного зала.

Оборудование тренажерного зала:

- гантели, гири; штанга, блины, стойка под штангу; пресс скамья; комплексный тренажер; силовой тренажер; степ-тренажер; гимнастические мячи, скакалки, обручи; перекладина.

Оборудование спортивного зала:

- раздевалка для юношей и девушек; соответствующее количество мячей (волейбольных, баскетбольных, футбольных); гимнастические маты, мостик, козел; гимнастическая стенка, перекладина; волейбольная сетка, баскетбольные щиты.

#### **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.

Печатные издания:

#### **Физическая культура**

1. 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: 17.02.2023).

2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ А. А. Бишаева. — 6-е изд., стер.—М. : Издательский центр «Академия», 2020. — 304с.

3. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 141 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10199-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517618> (дата обращения: 17.02.2023).

### 3.2.2 Электронные издания, электронные ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] Режим доступа : [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)
2. Федеральный портал «Российское образование»). [Электронный ресурс]
- Режим доступа : [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России). [Электронный ресурс] Режим доступа : [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
4. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП- 2009) [Электронный ресурс]: учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Режим доступа: [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru)

#### *Дополнительные источники:*

1. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М., Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2017.- 336 с.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<b>Умения</b>		
умения: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -- -применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	-демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; -владеет техниками выполнения двигательных действий; -выполняет тактико-технические действия в игре; -выполняет требуемые элементы; -применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности -использует средства профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов	- оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины

<b>Знания:</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека,</li> <li>- владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний</li> </ul>	<p>-оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p>