


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**

общеобразовательной дисциплины

### **ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности среднего профессионального образования

#### **25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем**

Предметная область: Физическая культура, экология и

основы безопасности жизнедеятельности

Профиль: технологический

Форма обучения

очная

г. Гатчина  
2024

Рабочая программа учебной дисциплины ОУП.12 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

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины .....	4
2. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины .....	4
3. Структура и содержание учебной дисциплины .....	7
4. Условия реализации программы дисциплины .....	13
5. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины .....	14

## 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Учебная дисциплина ОУП.12 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СОО для специальности **25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем**.

## 2. ЦЕЛИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В рамках программы учебной дисциплины студентами осваиваются знания и умения

У1 организовывать работу коллектива и команды

У2 взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности

У3 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

У4 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

У5 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной

31 психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности

32 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

33 основы здорового образа жизни

34 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности

35 средства профилактики перенапряжения

Код и формулировка компетенций	Знания	Умения
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	31	У1, У2
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	32, 33, 34, 35	У3, У4, У5

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

– **личностных:**

ЛР9 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.;

ЛР10 заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР14 готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный,

пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость;

ЛР16 умеющий брать на себя ответственность за результат выполненной работы;

ЛР18 демонстрирующий самостоятельность, организованность в решении профессиональных задач;

ЛР19 проявляющий коммуникабельность при работе в коллективе, способность работать в команде, толерантно воспринимая социальные, этнические конфессиональные и культурные различия;

**– метапредметных:**

Мп1 самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;

Мп2 вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

Мп3 овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;

Мп4 формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

Мп5 выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

Мп6 анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

Мп7 разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

Мп8 осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

Мп9 уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

Мп10 уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

Мк1 распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

Мк2 владеть различными способами общения и взаимодействия;

Мк3 аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

Мк4 развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

Мк5 понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

Мк6 принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

Мк7 оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

Мр1 самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

Мр2 самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

- Mr3        давать оценку новым ситуациям;
- Mr4        делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- Mr5        оценивать приобретенный опыт;
- Mr6        давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- Mr7        владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
- Mr8        использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- Mr9        уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению.

**– предметных:**

- Зп1        положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);
- Уп1        умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)
- Уп2        владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- Уп3        владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- Уп4        владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- Уп5        владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

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

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>78</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки*</b>	<b>1</b>
в т.ч.:	
лекции	2
лабораторные занятия	
практические занятия	76
курсовая работа (проект)	
Самостоятельная работа	
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета в 1 семестре и дифференцированного зачета во 2 семестре</b>	<b>*</b>

### 3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование раздела и тем	Содержание учебного 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
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>2</b>	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	ОК 04 ОК 08
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>14</b>	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	<b>Содержание</b>	<b>10</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>10</b>	
	Практическое занятие № 1. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника беговых упражнений	2	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2	ОК 08
	Практическое занятие № 3. Совершенствование техники бега на дистанции 60 м., контрольный норматив	2	ОК 08
	Практическое занятие № 4. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2	ОК 08



	Практическое занятие № 5. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	2	ОК 08
Тема 2.2. Бег на средние дистанции. Метание снарядов.	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 6. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Бег на средние дистанции.	1	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие № 7. Выполнение контрольного норматива: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.	1	ОК 08
	Практическое занятие № 8. Техника метания гранаты. Выполнение контрольного норматива: Совершенствование техники бега на средние дистанции. Зачет.	2	ОК 08
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>10</b>	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 9. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Техника выполнения ведения мяча	2	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие № 10. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие № 11. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Контрольный норматив- штрафной бросок.	2	ОК 04 ОК 08
Тема 3.2. Техника выполнения передачи и броска мяча в кольцо с места	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 12. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	ОК 04 ОК 08

	Практическое занятие № 13. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе. Двусторонняя игра с заданием.	2	ОК 04 ОК 08
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка<sup>1</sup></b> <i>Лыжная подготовка в случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой</i>		<b>12</b>	
Тема 4.1. Лыжная подготовка	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 14. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Одновременные бесшажный, одношажный, двушажный классический ход и попеременные лыжные ходы.	2	ОК 08
	Практическое занятие № 15. Полуконьковый и коньковый ход. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	2	ОК 08
Тема 4.2. Лыжная подготовка	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 16. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту.	2	ОК 08
	Практическое занятие № 17. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции.	2	ОК 08
<b>Итого за 1 семестр</b>		<b>34</b>	
Тема 4.3. Техника бега на лыжах	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	

<sup>1</sup> При отсутствии возможности проведения занятий на лыжах возможна замена занятий на отработку нормативов ГТО.

	Практическое занятие № 18. Бег на короткие и длинные дистанции. Совершенствование техники хода на лыжах.	4	ОК 08
<b>Раздел 5. Волейбол</b>		<b>16</b>	
Тема 5.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	<b>Содержание</b>	<b>12</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>12</b>	
	Практическое занятие № 19 Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке, техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и в движении.	2	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие № 20. Подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая. Прием мяча. Передача мяча	2	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие № 21 Нападающий удар. Блокировка нападающего удара. Страховка у сетки.	2	ОК 04 ОК 08
Тема 5.2. Техника прямого нападающего удара Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Практическое занятие № 22 Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после	6	ОК 04 ОК 08
	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 23. Учебная игра с применением изученных положений.	4	ОК 04 ОК 08
<b>Раздел 6. Атлетическая гимнастика</b>		<b>8/1</b>	
Тема 6.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие № 24. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастики. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие № 25. Круговая тренировка на 5 - 6 станций. Прыжковые упражнения	4	ОК 04 ОК 08

	Практическое занятие № 26. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Производственная гимнастика	2/1	ОК 04 ОК 08
<b>Раздел 3 Баскетбол</b>		<b>6</b>	
Тема 3.3. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	Практическое занятие № 27 Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре. Дифференцированный зачет.	6	ОК 04 ОК 08
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>10</b>	
Тема 2.3. Бег на длинные дистанции	<b>Содержание</b>	<b>10</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>10</b>	
	Практическое занятие № 28. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	2	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие № 29 Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл)	2	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие № 30. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	2	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие № 31. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	2	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие № 32. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	2	ОК 04 ОК 08
<b>Итого за 2 семестр</b>		<b>44</b>	
<b>Всего</b>		<b>78</b>	

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Спортивный зал, оснащенный в соответствии с пунктом 6.3 образовательной программы по специальности **25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем**.

### **4.2. Материальное обеспечение для реализации программы**

1. Стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды, маты гимнастические, канат, шест для лазания, 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, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

2. 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 на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбола.

#### **4.2.1. 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>

#### **4.2.2. Дополнительные источники**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для СПО - Издательский центр : «Академия», 2020

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, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

#### **4.2.3. Интернет-ресурсы**

[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.goupr32441.narod.ru](http://www.goupr32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009))

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, устного опроса, а также выполнения физических нормативов студентами.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>ФГОС СПО</b>		
<b>Знания:</b> <i>31, 32, 33, 34, 35, 3n1</i>	<p>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.</p> <p>Оценка <b>«хорошо»</b> ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.</p> <p>Оценка <b>«удовлетворительно»</b> получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале.</p> <p>Оценка <b>«неудовлетворительно»</b> выставляется за плохое понимание и знание теоретического и методического материала.</p>	<p>Фронтальный устный опрос.</p> <p>Практическое выполнение.</p> <p>Педагогическое наблюдение.</p> <p>Судейская практика.</p>
<b>Умения:</b> <i>У1, У2, У3, У4, У5, Уn1, Уn2, Уn3, Уn4, Уn5</i>	<p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>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.</p> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>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 соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций</p>	<p>Выполнение тестовых упражнений.</p> <p>На входе – начало учебного года, семестра;</p> <p>На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</p> <p>Проведение фрагментов учебно-тренировочных занятий.</p> <p>Участие в организации и проведении соревнований.</p> <p>Судейская практика.</p>

	<p>судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b></p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия <b>Кроссовая подготовка.</b></p> <p>Оценка техники преодоления дистанции без учёта времени.</p> <p><b>Лыжная подготовка.</b></p> <p>Оценка техники преодоления дистанции без учёта времени.</p> <p>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>	
<b>ФГОС СОО</b>		
<p><b>Личностные</b></p> <p>ЛР9, ЛР10, ЛР14, ЛР16, ЛР18, ЛР19</p>	X	наблюдения, внутренний мониторинг
<p><b>Метапредметные</b></p> <p>Мр1, Мр2, Мр3, Мр4, Мр5, Мр6, Мр7, Мр8, Мр9, Мп1, Мп2, Мп3, Мп4, Мп5, Мп6, Мп7, Мп8, Мп9, Мп10, Мк1, Мк2, Мк3, Мк4, Мк5, Мк6, Мк7</p>	X	внутренний мониторинг