

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ВОЗДУШНОГО ТРАНСПОРТА
Егорьевский авиационный технический колледж имени В.П. Чкалова -
филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования "Московский государственный
технический университет гражданской авиации" (МГТУ ГА)

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора филиала по УМР
С.Ю.Рыжков
2025 г.

Физическая культура
Рабочая программа дисциплины

Физвоспитание

Б25-9.plx

25.02.08 ЭКСПЛУАТАЦИЯ БЕСПИЛОТНЫХ АВИАЦИОННЫХ СИСТЕМ
оператор беспилотных летательных аппаратов
очная

Закреплена за
цикловой комиссией

Учебный план

Квалификация
Форма обучения

Часов по учебному плану

в том числе:

аудиторные занятия

самостоятельная работа

контактная работа во время

промежуточной аттестации (ИКР)

180

162

18

0

Виды контроля в семестрах:

зачеты с оценкой 3, 5, 6, 7, 8

Распределение часов дисциплины по семестрам

Распределение часов дисциплины по семестрам														
Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		7 (4.1)		8 (4.2)		Итого	
Неделя	16		18		10		18		10		8			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП		
Лекции	2	2									2	2	4	4
Практические	22	22	38	38	24	24	34	34	18	18	22	22	158	158
Итого ауд.	24	24	38	38	24	24	34	34	18	18	24	24	162	162
Контактная работа	24	24	38	38	24	24	34	34	18	18	24	24	162	162
Сам. работа	8	8			6	6	2	2	2	2			18	18
Итого	32	32	38	38	30	30	36	36	20	20	24	24	180	180

Программу составил(и):

Преподаватель, Лаврентьев Олег Евгеньевич

Рецензент(ы):

Преподаватель, Самарина Наталья Михайловна

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура

разработана в соответствии с ФГОС СПО:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности
25.02.08 ЭКСПЛУАТАЦИЯ БЕСПИЛОТНЫХ АВИАЦИОННЫХ СИСТЕМ (приказ Минпросвещения России от 09.01.2023 г.
№ 2)

составлена на основании учебного плана:

25.02.08 ЭКСПЛУАТАЦИЯ БЕСПИЛОТНЫХ АВИАЦИОННЫХ СИСТЕМ

обсуждена и одобрена на заседании цикловой комиссии

Физвоспитание

Протокол от 28.05.25 №9.

Председатель цикловой комиссии О.Е.Лаврентьев

Программа проверена:

Методист О.Ю.Комисарова

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:
	уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	СГ
-------------------	----

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ - ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ОК 03.: Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
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

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы
	Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.				
1.1	Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. /Пр/	3	1	ОК 03,04, 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2
1.2	Выполнения комплексов утренней гимнастики. /Пр/	3	1	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2
1.3	Выполнения комплексов упражнений по формированию осанки. /Пр/	3	1	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2
1.4	Здоровый образ жизни. /Лек/	3	2	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2
1.5	Спортивные игры /Пр/	7	12	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2
1.6	Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий /Ср/	5	6		
1.7	Физическая культура в профессиональной деятельности /Лек/	8	2		
	Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				
2.1	Бег 100м. /Пр/	3	1	ОК 04, 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2
2.2	Бег по прямой с различной скоростью. /Пр/	3	1	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2

2.3	Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). /Пр/	3	1	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2
2.4	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». /Пр/	3	1	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2
2.5	Толкание ядра. /Пр/	3	1	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2
2.6	Бег по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. /Пр/	3	1	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2
2.7	Челночный бег 3х10. /Пр/	4	2	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2
2.8	Прыжки в длину с места. /Пр/	4	4	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2
2.9	Выполнения нормативов комплекса ГТО. /Пр/	5	2	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2
2.10	Учебная игра /Пр/	4	2	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2
2.11	Учебная игра. /Пр/	5	2	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2
2.12	Баскетбол. Учебная игра/Пр/	3	1	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2
2.13	Учебная игра. /Пр/	3	1	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2
2.14	Учебная игра. /Пр/	3	1	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2
2.15	Двухсторонняя игра. /Пр/	4	4	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2
2.16	Групповые и командные действия игроков. /Пр/	4	4	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2
2.17	Броски мяча по кольцу с места, в движении. /Пр/	5	1	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2
2.18	Тактика игры в защите в баскетболе. /Пр/	5	1	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2
2.19	Двусторонняя игра. /Пр/	5	2	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2
2.20	Волейбол. Правила соревнований. Техника безопасности. /Пр/	3	1	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2
2.21	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. /Пр/	3	1	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2
2.22	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. /Пр/	3	1	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2
2.23	Приём мяча. /Пр/	3	1	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2

2.24	Передачи мяча. /Пр/	3	1	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2
2.25	Учебная игра. /Пр/	3	1	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2
2.26	Нападающие удары./Пр/	3	1	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2
2.27	Блокирование нападающего удара./Пр/	3	1	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2
2.28	Учебная игра /Пр/	4	6	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2
2.29	Тактика игры в защите, в нападении. /Пр/	4	5	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2
2.30	Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. /Пр/	5	2	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2
2.31	Групповые и командные действия игроков. /Пр/	5	2	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2
2.32	Учебная игра. /Пр/	5	2	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2
2.33	Учебная игра. /Пр/	6	12	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2
2.34	Атлетическая гимнастика. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. /Пр/	3	1	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2
2.35	Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии /Пр/	3	1	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2
2.36	Круговая тренировка. /Пр/	4	4	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2
2.37	Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. /Пр/	4	4	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2
2.38	Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний. /Пр/	5	2	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2
2.39	Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, /Пр/	5	4	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2
2.40	Упражнения с собственным весом./Пр/	6	3	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2
2.41	Бег 100 м. Выполнения контрольного норматива /Пр/	6	2	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2
2.42	Бег на дистанцию 2000 м. дев. 3000 м. юн. Контрольный норматив /Пр/	6	3	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2
2.43	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Контрольный норматив. /Пр/	6	2	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2
2.44	Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. /Пр/	6	4	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2

2.45	Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, /Пр/	6	4	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2
2.46	Волейбол. Двухсторонняя игр. /Пр/	7	4	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2
2.47	Мини-футбол. Двухсторонняя игра. /Пр/	7	2	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2
2.48	Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий /Ср/	3	8	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2
2.49	Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий /Ср/	7	2	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2
2.50	Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий /Ср/	6	2	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2
2.51	Выполнения контрольных нормативов по легкой атлетике /Пр/	8	6	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2
2.52	Спортивные игры /Пр/	8	16	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).					
3.1	1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий /Пр/	4	3	ОК 03,04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2
3.2	Формирование профессионально значимых физических качеств /Пр/	5	2	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2
3.3	Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. /Пр/	5	2	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2
3.4	Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям /Пр/	6	4	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Прилагается отдельно

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

Л1.1	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	М.Я. Виленский, А.Г. Горшков	Физическая культура: для использования в учебном процессе образовательных учреждений	"КноРус", 2020
Л1.2	Ф.И. Собянин	Физическая культура: для использования в учебном процессе образовательных учреждений СПО	Феникс, 2020
Л1.3	А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богашенко, А.Ю. Близневский.	Физическая культура студента: учебное пособие	ИНФРА-М, 2021
Л1.4	А.А. Бишаева	Физическая культура: Учебник для СПО	Москва: Издательский дом Академия, 2020

6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

- Э1 Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 2-е изд., стер. — М. : КНОРУС, 2016. — 214 с.
- Э2 олодов Ж.К., Кузнецов В.С. Х73 Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. -М.: Издательский центр «Академия», 2000. -480 с. ISBN5-7695-0567-2

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

- 6.3.1.1 Образовательная платформа ЭБС "Лань"

6.3.1.2	Microsoft Teams Office 365
6.3.1.3	ООО «Интеллект» - лаборатория ММИИС
6.3.1.4	Электронная библиотека-Единое окно доступа к образовательным и информационным ресурсам http://window.edu.ru/catalog/
6.3.1.5	Образовательный портал https://nauka.club/
6.3.1.6	Свободно распространяемый офисный пакет Open Office.org
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
6.3.2.1	Свободно распространяемый офисный пакет OpenOffice.org
6.3.2.2	Образовательный портал наука
6.3.2.3	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
6.3.2.4	Электронная библиотека МГТУ ГА МГТУ ГА: Электронное хранилище учебной документации
6.3.2.5	Свободный онлайн-редактор текстов, таблиц, презентаций

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

- 7.1 Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.
- Спортивное оборудование:
- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,
 - оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
 - оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).
 - гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания;
 - оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.
- Для занятий лыжным спортом:
- лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;
 - учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
 - лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).
- Для плавания: плавательный бассейн; раздевалки, душевые кабины.. Оборудование для плавания: хронометры, плавательные доски, круги, ласты, колобашки и т.п.; спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги, спасательные шары и т.п.).
- Для военно-прикладной подготовки: стрелковый тир, полоса препятствий, татами или маты для проведения занятий борьбой, рукопашным боем.
- Технические средства обучения:- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ / ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ

Формы контроля обучения:

- практические задания по работе с информацией
- домашние задания проблемного характера
- ведение календаря самонаблюдения.

Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.

Методы оценки результатов:

- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;
- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;
- тестирование в контрольных точках.

Лёгкая атлетика.

1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции;

прыжков в длину;

Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.

Спортивные игры.

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 судьи.
Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.

Атлетическая гимнастика (юноши)

Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.
Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия

Лыжная подготовка.

Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.

Кроссовая подготовка.

Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.

Плавание.

Оценка техники плавания способом:

- кроль на спине;
- кроль на груди;
- брасс.

Оценка техники:

- старта из воды;
- стартового прыжка с тумбочки.;
- поворотов.

4. Проплавание избранным способом дистанции 400 м без учёта времени.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по приросту к исходным показателям.

Для этого организуется тестирование в контрольных точках:

На входе – начало учебного года, семестра;

На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.

Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.