

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
Новozyбковский сельскохозяйственный техникум –  
филиал ФГБОУ ВО «Брянский государственный аграрный университет»

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### **ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность 35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства

Уровень подготовки базовый  
Квалификация – техник – электрик  
Форма обучения – очная

Новozyбков, 2021г.

СОГЛАСОВАНО  
Председатель ЦМК  
общеобразовательных дисциплин  
\_\_\_\_\_ И.Ф.Герасименко  
«20» апреля 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по учебной  
и воспитательной работе  
\_\_\_\_\_ И.С.Иванова  
«22» апреля 2021 г.

СОГЛАСОВАНО  
Зав. библиотекой  
\_\_\_\_\_ Н.В. Лобачева  
«19» апреля 2021 г.

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства.

Организация-разработчик: Новозыбковский филиал ФГБОУ ВО Брянский ГАУ

Разработчик: Колесникова Т.Н., преподаватель Новозыбковского сельскохозяйственного техникума – филиала ФГБОУ ВО «Брянский государственный аграрный университет»

Рекомендована методическим советом Новозыбковского сельскохозяйственного техникума – филиала ФГБОУ ВО «Брянский государственный аграрный университет»

Протокол заседания № 05 от «22» апреля 2021 года

Рецензент: Селивиров Дмитрий Викторович, высшая квалификационная категория руководитель физического воспитания, ГОУ СПО «Новозыбковский профессионально-педагогический колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
  2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
  3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
  4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
- Приложение 1. ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОК

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства (базовая подготовка).

Рабочая программа дисциплины может быть использована при получении специальностей СПО технического профиля.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина относится к общему гуманитарному и социально - экономическому циклу.

**1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  
- Основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающиеся приобретают **практический опыт в:**

- Выполнений практических работ по легкой атлетике;
- Выполнений практических работ по гимнастике;
- Выполнений практических работ по спортивным играм (баскетбол, волейбол, футбол);
- Анализе правильно использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- Правильности выполнения практических занятий путем своевременных тренировок;
- Демонстрации рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование **общих компетенций (ОК)**, включающих в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

**1.4. Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 328 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 164 часов; самостоятельной работы обучающегося 164 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| <b>Вид учебной работы</b>   | <b>Объем часов</b> |
|---|--------------------|
| <b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>          | 164                |
| <i>Самостоятельная работа</i>   | 164                |
| <b>Объем образовательной программы</b>  | 328                |
| в том числе:  |                    |
| теоретическое обучение  | Не предусмотрено   |
| лабораторные работы   | Не предусмотрено   |
| практические занятия  | 164                |
| курсовая работа (проект)  | Не предусмотрено   |
| контрольная работа  | Не предусмотрено   |
| <i>Самостоятельная работа</i>   | 164                |
| <b>Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета</b> |                    |

**2.2. Тематический план и содержание дисциплины Физическая культура  
2 курс**

| Наименование разделов и тем      | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающегося  | Объем часов      | Уровень усвоения |
|----------------------------------|---|------------------|------------------|
| 1                                | 2   | 3                | 4                |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b> | <b><u>Практические занятия</u></b>  | <b><u>14</u></b> |                  |
|                                  | Прием контрольных норм: бег 100м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине   | 2                | 1-2              |
|                                  | Совершенствование низкого старта. Прыжки в длину с разбега, совершенствование техники финального усилия в метании гранаты. Кросс 1 км(к). Футбол. | 2                | 1-2              |
|                                  | Бег 100м(к), метание гранаты(к), прыжки в длину. Футбол.  | 2                | 1-2              |
|                                  | Прыжки в длину(к), метание гранаты, кроссовая подготовка(к). Футбол. Волейбол.  | 2                | 1-2              |
|                                  | Совершенствование низкого старта. Прыжки в длину с разбега. Подтягивание(к).  | 2                | 1-2              |
|                                  | Совершенствование низкого старта. Прыжки в длину с разбега.   | 2                | 1-2              |
|                                  | Прыжки в длину с разбега на результат.  | 2                | 1-2              |
| <b>Лабораторные занятия</b>      | -   |                  |                  |

|                             |  |                  |     |
|-----------------------------|--|------------------|-----|
|                             | <b>Контрольные работы</b>  | -                |     |
|                             | <b>Самостоятельная работа студента:</b> Посещение спортивных секций по легкой атлетике. Особенности низкого старта. Техника прыжков в длину с разбега. Особенности техники метания гранаты. Бег на короткие дистанции. Комплекс утренней гимнастики. | 14               | 3   |
| <b>Раздел 2. Гимнастика</b> | <b><u>Практические занятия</u></b>   | <b><u>10</u></b> |     |
|                             | Строевые упражнения на месте и в движении. Упражнения на перекладине. Акробатика.  | 2                | 1-2 |
|                             | Строевые упражнения. Акробатика. Лазанье по канату. Совершенствование упражнений на перекладине.   | 2                | 1-2 |
|                             | Строевые упражнения. Акробатика. Совершенствование упражнений на перекладине(к).ОРУ, Баскетбол.  | 2                | 1-2 |
|                             | Строевые упражнения. Акробатика. Совершенствование упражнений на перекладине(к).ОРУ, Баскетбол.  | 2                | 1-2 |
|                             | Акробатика. Лазанье по канату(к).Совершенствование упражнений на перекладине. Игра в баскетбол.  | 2                | 1-2 |
|                             | <b>Лабораторные занятия</b>  | -                |     |
|                             | <b>Контрольные работы</b>  | -                |     |
|                             | <b>Самостоятельная работа студента:</b> Упражнения на перекладине. Посещение спортивных секций по гимнастике. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на перекладине. Тестирование по разделу гимнастика.   | 10               | 3   |



|   |  |                  |     |
|---|--|------------------|-----|
| <b>Раздел 3. Спортивные игры.<br/>Баскетбол.</b>  | <b><u>Практические занятия</u></b>   | <b><u>9</u></b>  |     |
|   | Совершенствование ведения, двойного шага, передачи и ловли мяча, броски мяча в корзину. Учебная игра. ОФП. Подтягивание. | 2                | 1-2 |
|   | Совершенствование ведения, передачи, приема и ловли мяча, броска мяча в корзину. Учебная игра, подтягивание.             | 1                | 1-2 |
|   | Совершенствование передвижений и остановок, ведение мяча(к), передачи и броска мяча в корзину(к)                         | 2                | 1-2 |
|   | Совершенствование индивидуальных действий в защите и нападении   | 2                | 1-2 |
|   | Совершенствование ведения, передачи, броска мяча в корзину. Учебная игра.  | 2                | 1-2 |
|   | <b>Лабораторные занятия</b>  | -                |     |
|   | <b>Контрольные работы</b>  | -                |     |
| <b>Самостоятельная работа студента:</b> Передача и ловля мяча. Посещение спортивных секций по баскетболу. Особенности передвижений и остановок. Посещение спортивных секций по баскетболу. Тестирование по разделу баскетбол. | 9  | 3                |     |
| <b>Раздел 4. Спортивные игры.<br/>Волейбол.</b>   | <b><u>Практические занятия</u></b>   | <b><u>12</u></b> |     |
|   | Обучение подаче мяча, приему и передаче. Учебная игра.   | 2                | 1-2 |
|   | Обучение подаче мяча, верхней и нижней передаче. Учебная игра.   | 2                | 1-2 |
|   | Совершенствование подачи, приема и передачи мяча.  | 2                | 1-2 |

|                                  |  |                  |     |
|----------------------------------|--|------------------|-----|
|                                  | Учебная игра. ОФП. Подтягивание.   |                  |     |
|                                  | Совершенствование подачи, приема и передачи мяча.<br>Учебная игра. ОФП. Подтягивание.  | 2                | 1-2 |
|                                  | Выполнение на оценку подачи, приема и передачи мяча.<br>Совершенствование нападающего удара. ОФП.<br>Подтягивание.   | 2                | 1-2 |
|                                  | Совершенствование подачи, приема и передачи мяча.<br>Учебная игра. ОФП. Подтягивание.  | 2                | 1-2 |
|                                  | <b>Лабораторные занятия</b>  | -                |     |
|                                  | <b>Контрольные работы</b>  | -                |     |
|                                  | <b>Самостоятельная работа студента:</b> Техника подачи мяча.<br>Особенности верхней и нижней передачи. Посещение спортивных секций по волейболу. Комплекс упражнений по ОФП. Тестирование по разделу волейбол. | 12               | 3   |
| <b>Раздел 5. Легкая атлетика</b> | <b><u>Практические занятия</u></b>   | <b><u>12</u></b> |     |
|                                  | Совершенствование в беге на короткие дистанции, прыжках в длину, метании гранаты. Волейбол.  | 2                | 1-2 |
|                                  | Обучение и совершенствование толкания ядра. Эстафетный бег. Совершенствование передачи эстафетной палочки. Кроссовая подготовка. Футбол.   | 2                | 1-2 |
|                                  | Совершенствование в беге на короткие дистанции(к), метании гранаты(к), прыжках в длину(к).   | 2                | 1-2 |
|                                  | Совершенствование в беге на короткие дистанции(к),   | 2                | 1-2 |

|   |  |            |     |
|---|--|------------|-----|
|   | метании гранаты(к), прыжках в длину(к).  |            |     |
|   | Бег на средние дистанции. Футбол.  | 2          | 1-2 |
|   | Бег на короткие дистанции. Сдача контрольных норм.   | 2          | 1-2 |
|   | <b>Лабораторные занятия</b>  | -          |     |
|   | <b>Контрольные работы</b>  | -          |     |
|   | <b>Самостоятельная работа студента:</b> Техника метания гранаты. Особенности бега на средние дистанции. Посещение спортивных секций по легкой атлетике. Тестирование по разделу легкая атлетика. | 12         | 3   |
| <b>Раздел 6. Спортивные игры.<br/>Футбол.</b> | <b><u>Практические занятия</u></b>   | <b>4</b>   | 1-2 |
|   | Футбол.  | 2          |     |
|   | Футбол.  | 2          | 1-2 |
|   | <b>Лабораторные занятия</b>  | -          |     |
|   | <b>Контрольные работы</b>  | -          |     |
|   | <b>Самостоятельная работа студента:</b> Правила футбола. Посещение спортивных секций по футболу  | 4          | 3   |
|   | <b>Итого</b>   | <b>122</b> |     |
|   | <b>Аудиторная учебная нагрузка</b>   | <b>61</b>  |     |

**3 курс**

| <b>Наименование разделов и тем</b> | <b>Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающегося</b>                                     | <b>Объем часов</b> | <b>Уровень усвоения</b> |
|------------------------------------|---|--------------------|-------------------------|
| <b>1</b>                           | <b>2</b>  | <b>3</b>           | <b>4</b>                |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>   | <b><u>Практические занятия</u></b>  | <b><u>16</u></b>   |                         |
|                                    | Прием контрольных норм: бег 100м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине   | 2                  | 1-2                     |
|                                    | Совершенствование низкого старта, ритма разбега, отталкивания, полетной фазы в прыжках в длину, финального усилия в метании гранаты. Футбол.      | 2                  | 1-2                     |
|                                    | Совершенствование низкого старта. Прыжки в длину с разбега, совершенствование техники финального усилия в метании гранаты. Кросс 1 км(к). Футбол. | 2                  | 1-2                     |
|                                    | Бег 100м(к), метание гранаты(к), прыжки в длину. Футбол.  | 2                  | 1-2                     |
|                                    | Прыжки в длину(к), метание гранаты, кроссовая подготовка(к). Футбол. Волейбол.  | 2                  | 1-2                     |
|                                    | Совершенствование низкого старта. Прыжки в длину с разбега. Подтягивание(к).  | 2                  | 1-2                     |
|                                    | Прыжки в длину с разбега на результат. Совершенствование низкого старта.  | 2                  | 1-2                     |
|                                    | Прыжки в длину с разбега на результат.  | 2                  | 1-2                     |
|                                    | <b>Лабораторные занятия</b>   | -                  |                         |
| <b>Контрольные работы</b>          | -   |                    |                         |

|  |   |                  |     |
|--|---|------------------|-----|
|  | <b>Самостоятельная работа студента:</b> Посещение спортивных секций по легкой атлетике. Особенности низкого старта. Техника прыжков в длину с разбега. Особенности техники метания гранаты. Бег на короткие дистанции. Комплекс утренней гимнастики. Особенности прыжков в длину с разбега. | 16               | 3   |
| <b>Раздел 2. Гимнастика</b>                  | <b><u>Практические занятия</u></b>  | <b><u>8</u></b>  |     |
|  | Строевые упражнения на месте и в движении. Упражнения на перекладине. Акробатика.   | 2                | 1-2 |
|  | Строевые упражнения. Акробатика. Лазанье по канату. Совершенствование упражнений на перекладине.  | 2                | 1-2 |
|  | Строевые упражнения. Акробатика. Совершенствование упражнений на перекладине(к). ОРУ, Баскетбол.  | 2                | 1-2 |
|  | Акробатика. Лазанье по канату(к). Совершенствование упражнений на перекладине. Игра в баскетбол.  | 2                | 1-2 |
|  | <b>Лабораторные занятия</b>   | -                |     |
|  | <b>Контрольные работы</b>   | -                |     |
|  | <b>Самостоятельная работа студента:</b> Упражнения на перекладине. Посещение спортивных секций по гимнастике. Общеразвивающие упражнения. Тестирование по разделу гимнастика.   | 8                | 3   |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол.</b> | <b><u>Практические занятия</u></b>  | <b><u>14</u></b> |     |
|  | Совершенствование ведения, двойного шага, передачи и ловли мяча, броски мяча в корзину. Учебная игра. ОФП. Подтягивание.  | 2                | 1-2 |

|   |   |                  |     |
|---|---|------------------|-----|
|   | Совершенствование ведения, передачи, приема и ловли мяча, броска мяча в корзину. Учебная игра, подтягивание.  | 2                | 1-2 |
|   | Совершенствование передвижений и остановок, ведение мяча(к), передачи и броска мяча в корзину(к)  | 2                | 1-2 |
|   | Совершенствование индивидуальных действий в защите и нападении  | 2                | 1-2 |
|   | Совершенствование ведения, передачи, броска мяча в корзину. Учебная игра.   | 2                | 1-2 |
|   | Совершенствование передачи, двойного шага и броска мяча в корзину. Учебная игра.  | 2                | 1-2 |
|   | Совершенствование ведения, передачи, броска мяча в корзину. Учебная игра.   | 2                | 1-2 |
|   | <b>Лабораторные занятия</b>   | -                |     |
|   | <b>Контрольные работы</b>   | -                |     |
|   | <b>Самостоятельная работа студента:</b> Передача и ловля мяча. Особенности передвижений и остановок. Посещение спортивных секций по баскетболу. Передача и ловля мяча. Тестирование по разделу баскетбол. | 14               | 3   |
| <b>Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол.</b> | <b><u>Практические занятия</u></b>  | <b><u>10</u></b> |     |
|   | Обучение подаче мяча, приему и передаче. Учебная игра.  | 2                | 1-2 |
|   | Обучение подаче мяча, верхней и нижней передаче. Учебная игра.  | 2                | 1-2 |
|   | Совершенствование подачи, приема и передачи мяча сверху и   | 2                | 1-2 |

|                                  |  |                  |     |
|----------------------------------|--|------------------|-----|
|                                  | снизу. Учебная игра. Подтягивание. ОФП.  |                  |     |
|                                  | Выполнение на оценку подачи, приема и передачи мяча. Совершенствование нападающего удара. ОФП. Подтягивание.   | 2                | 1-2 |
|                                  | Совершенствование подачи, приема и передачи мяча. Учебная игра. ОФП. Подтягивание.   | 2                | 1-2 |
|                                  | <b>Лабораторные занятия</b>  | -                |     |
|                                  | <b>Контрольные работы</b>  | -                |     |
|                                  | <b>Самостоятельная работа студента:</b> Техника подачи мяча. Особенности верхней и нижней передачи. Посещение спортивных секций по волейболу. Тестирование по разделу волейбол | 10               | 3   |
| <b>Раздел 5. Легкая атлетика</b> | <b><u>Практические занятия</u></b>   | <b><u>10</u></b> |     |
|                                  | Совершенствование в беге на короткие дистанции, прыжках в длину, метании гранаты. Волейбол.  | 2                | 1-2 |
|                                  | Обучение и совершенствование толкания ядра. Эстафетный бег. Совершенствование передачи эстафетной палочки. Кроссовая подготовка. Футбол.                                       | 2                | 1-2 |
|                                  | Совершенствование в беге на короткие дистанции(к), метании гранаты(к), прыжках в длину(к).   | 2                | 1-2 |
|                                  | Бег на средние дистанции. Футбол.  | 2                | 1-2 |
|                                  | Бег на короткие дистанции. Сдача контрольных норм.   | 2                | 1-2 |
|                                  | <b>Лабораторные занятия</b>  | -                |     |

|  |  |            |   |
|--|--|------------|---|
|  | <b>Контрольные работы</b>  | -          |   |
|  | <b>Самостоятельная работа студента:</b> Техника метания гранаты. Посещение спортивных секций по легкой атлетике. Особенности бега на средние дистанции. Тестирование по разделу легкая атлетика. | 10         | 3 |
|  | <b>Итого</b>   | <b>116</b> |   |
|  | <b>Аудиторная учебная нагрузка</b>   | <b>58</b>  |   |

#### 4 курс

| <b>Наименование разделов и тем</b> | <b>Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающегося</b> | <b>Объем часов</b> | <b>Уровень усвоения</b> |
|------------------------------------|---|--------------------|-------------------------|
| <b>1</b>                           | <b>2</b>  | <b>3</b>           | <b>4</b>                |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>   | <b><u>Практические занятия</u></b>  | <b><u>6</u></b>    |                         |
|                                    | Прием контрольных норм: бег 100м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине.                        | 2                  | 1-2                     |
|                                    | Совершенствование низкого старта. Прыжки в длину с разбега. Кросс 1 км(к). Подтягивание(к). Футбол.           | 2                  | 1-2                     |
|                                    | Прыжки в длину с разбега на результат.  | 2                  | 1-2                     |
|                                    | <b>Лабораторные занятия</b>   | -                  |                         |
|                                    | <b>Контрольные работы</b>   | -                  |                         |



|   |   |                  |     |
|---|---|------------------|-----|
|   | <b>Самостоятельная работа студента:</b> Посещение спортивных секций по легкой атлетике. Особенности низкого старта.Техника прыжков в длину с разбега. | 6                | 3   |
| <b>Раздел 2. Гимнастика</b>                 | <b><u>Практические занятия</u></b>  | <b><u>4</u></b>  |     |
|   | Строевые упражнения на месте и в движении. Упражнения на перекладине. Акробатика.   | 2                | 1-2 |
|   | Строевые упражнения. Акробатика. Совершенствование упражнений на перекладине(к).ОРУ, Баскетбол.   | 2                | 1-2 |
|   | <b>Лабораторные занятия</b>   | -                |     |
|   | <b>Контрольные работы</b>   | -                |     |
|   | <b>Самостоятельная работа студента:</b> Упражнения на перекладине. Тестирование по разделу гимнастика.  | 4                | 3   |
| <b>Раздел 3.Спортивные игры. Баскетбол.</b> | <b><u>Практические занятия</u></b>  | <b><u>12</u></b> |     |
|   | Совершенствование ведения, двойного шага, передачи и ловли мяча, броски мяча в корзину. Учебная игра. ОФП. Подтягивание.                              | 2                | 1-2 |
|   | Совершенствование ведения, передачи, приема и ловли мяча, броска мяча в корзину. Учебная игра, подтягивание.  | 2                | 1-2 |
|   | Совершенствование передвижений и остановок, ведение мяча(к),передачи и броска мяча в корзину(к)   | 2                | 1-2 |
|   | Совершенствование индивидуальных действий в защите и нападении  | 2                | 1-2 |
|   | Совершенствование ведения, двойного шага, передачи и ловли мяча, броски мяча в корзину. Учебная игра. ОФП. Подтягивание.                              | 2                | 1-2 |

|   |  |                  |     |
|---|--|------------------|-----|
|   | Совершенствование ведения, передачи, броска мяча в корзину.<br>Учебная игра.<br><br>Кроссовая подготовка   | 2                | 1-2 |
|   | <b>Лабораторные занятия</b>  | -                |     |
|   | <b>Контрольные работы</b>  | -                |     |
|   | <b>Самостоятельная работа студента:</b> Передача и ловля мяча. Посещение спортивных секций по баскетболу. Особенности передвижений и остановок. Комплекс упражнений на развитие мышц спины. Тестирование по разделу баскетбол. | 12               | 3   |
| <b>Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол.</b> | <b><u>Практические занятия</u></b>   | <b><u>14</u></b> |     |
|   | Обучение подаче мяча, приему и передаче. Учебная игра.   | 2                | 1-2 |
|   | Обучение подаче мяча, верхней и нижней передаче. Учебная игра.   | 2                | 1-2 |
|   | Совершенствование подачи, приема и передачи мяча сверху и снизу. Учебная игра. Подтягивание. ОФП.  | 2                | 1-2 |
|   | Совершенствование подачи, приема и передачи мяча сверху и снизу. Учебная игра. Подтягивание. ОФП.  | 2                | 1-2 |
|   | Выполнение на оценку подачи, приема и передачи мяча. Совершенствование нападающего удара. ОФП. Подтягивание.   | 2                | 1-2 |
|   | Совершенствование подачи, приема и передачи мяча. Учебная игра. ОФП. Подтягивание.   | 2                | 1-2 |
|   | Совершенствование подачи, приема и передачи мяча сверху и снизу. Учебная игра. Подтягивание. ОФП.  | 2                | 1-2 |

|                                  |  |                 |     |
|----------------------------------|--|-----------------|-----|
|                                  | <b>Лабораторные занятия</b>  | -               |     |
|                                  | <b>Контрольные работы</b>  | -               |     |
|                                  | <b>Самостоятельная работа студента:</b> Техника подачи мяча. Особенности верхней и нижней передачи. Посещение спортивных секций по волейболу. Техника подачи и приема мяча. Техника нападающего удара. Тестирование по разделу волейбол. | 14              | 3   |
| <b>Раздел 5. Легкая атлетика</b> | <b><u>Практические занятия</u></b>   | <b><u>8</u></b> |     |
|                                  | Совершенствование в беге на короткие дистанции, метании гранаты, прыжках в длину. Футбол.  | 2               | 1-2 |
|                                  | Совершенствование в беге на короткие дистанции(к), метании гранаты(к), прыжках в длину(к). Футбол.   | 2               | 1-2 |
|                                  | Бег на средние дистанции.<br>Метание гранаты.  | 2               | 1-2 |
|                                  | Бег на короткие дистанции.<br>Сдача контрольных норм. Футбол.  | 2               | 1-2 |
|                                  | <b>Лабораторные занятия</b>  | -               |     |
|                                  | <b>Контрольные работы</b>  | -               |     |
|                                  | <b>Самостоятельная работа студента:</b> Техника метания гранаты. Посещение спортивных секций по легкой атлетике. Тестирование по разделу легкая атлетика.  | 8               | 3   |

|                                  |   |           |     |
|----------------------------------|---|-----------|-----|
| <b>Раздел 6. Спортивные игры</b> | <b><u>Практические занятия</u></b>  | <b>1</b>  | 1-2 |
|                                  | Футбол  | 1         |     |
|                                  | <b>Лабораторные занятия</b>   | -         |     |
|                                  | <b>Контрольные работы</b>   | -         |     |
|                                  | <b>Самостоятельная работа студента:</b> Посещение спортивных секций по легкой атлетике. | 1         | 3   |
|                                  | <b>Итого</b>  | <b>90</b> |     |
|                                  | <b>Аудиторная учебная нагрузка</b>  | <b>45</b> |     |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.

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

Учебная аудитория для проведения учебных занятий, для групповых и индивидуальных консультаций, для самостоятельной работы, для текущего контроля и промежуточной аттестации.

**Спортивный зал (кабинет №У220)**, оснащенный оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке. Мультимедийное оборудование: мобильный персональный компьютер ASUS X58C01 – 1 шт., (ОС Calculate Linux Desktop, офисный пакет LibreOffice, веб-браузер Firefox, архиватор 7-zip); МФУ Samsung A4 SL-M2070 – 1 шт., переносной комплект мультимедиа аппаратуры (мультимедийный проектор INFOCUS - 1 шт., экран на треноге - 1 шт., ноутбук Samsung NP-RC710-S02 - 1 шт. (ОС Windows Strtr 7 №06-0512 от 14.05.2012, офисный пакет MS Office std 2010 № 07-0812 от 27.08.2012, веб-браузер Firefox, архиватор 7-zip)).

С целью обеспечения выполнения обучающимися практических занятий, включая как обязательный компонент практические задания с использованием персональных компьютеров, в процессе изучения учебного предмета используется **кабинет Информатика № У402**.

- Рабочие места обучающихся, рабочее место преподавателя.

- Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий (компьютерные столы, персональные компьютеры, компьютерный стол преподавателя, видеоматериалы, доска учебная маркер + магнит);

- Мультимедийное оборудование: компьютер АРМ тип 1 AltaWing – 12 шт. (ОС Windows Pro 7 №06-0512 от 14.05.2012, офисный пакет MS Office std 2010 № 07-0812 от 27.08.2012, веб-браузер Firefox, графический редактор GIMP, клавиатурный тренажер RapidTyping, архиватор 7-zip); принтер лазерный Samsung ML1520 – 1 шт.; переносной комплект мультимедиа-аппаратуры (мультимедийный проектор INFOCUS - 1 шт., экран на треноге - 1 шт., ноутбук Samsung NP-RC710-S02 - 1 шт. (ОС Windows Strtr 7 №06-0512 от 14.05.2012, офисный пакет MS Office std 2010 № 07-0812 от 27.08.2012, веб-браузер Firefox, архиватор 7-zip)).

## **Учебная аудитория для самостоятельной подготовки студентов № У403.**

- Рабочие места обучающихся, рабочее место преподавателя.
- Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий (стенды, схемы, плакаты).
- Мультимедийное оборудование: компьютер в сборе с выходом в Интернет – 5 шт. (ОС Calculate Linux Desktop, офисный пакет LibreOffice, веб-браузер Firefox, архиватор 7-zip); МФУ HP LaserJet Pro MFP M28a – 1 шт.; переносной комплект мультимедиа аппаратуры (мультимедийный проектор INFOCUS - 1 шт., экран на треноге - 1 шт., ноутбук Samsung NP-RC710-S02 - 1 шт., ОС Windows Strtr 7 №06-0512 от 14.05.2012, офисный пакет MS Office std 2010 № 07-0812 от 27.08.2012, веб-браузер Firefox, архиватор 7-zip).

### **Читальный зал библиотеки с выходом в сеть Интернет.**

Материально – техническое обеспечение:

Столы, стулья на 80 посадочных мест

- Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий (стенды, схемы, плакаты).
- Мультимедийное оборудование: компьютер в сборе – 10 шт. (ОС Calculate Linux Desktop, офисный пакет LibreOffice, веб-браузер Firefox, архиватор 7-zip); переносной комплект мультимедиа аппаратуры (мультимедийный проектор INFOCUS - 1 шт., экран на треноге - 1 шт., ноутбук Samsung NP-RC710-S02 - 1 шт., ОС Windows Strtr 7 №06-0512 от 14.05.2012, офисный пакет MS Office std 2010 № 07-0812 от 27.08.2012, веб-браузер Firefox, архиватор 7-zip).

**Учебно-методическое обеспечение:** учебно-методический комплекс дисциплины Физическая культура, включающий рабочую программу дисциплины, календарно-тематический план, методические рекомендации для преподавателей по общим вопросам преподавания, методические рекомендации для студентов по изучению дисциплины, методические рекомендации по самостоятельной работе обучающихся, методические рекомендации по выполнению практических занятий, фонд оценочных средств дисциплины.

## **3.2. Рекомендуемая литература**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

### Основная литература:

1. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. – Москва : КноРус, 2018. – 181 с. <https://book.ru/book/919382>
2. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. – Москва : КноРус, 2018. — 256 с. <https://book.ru/book/926242>

### Дополнительные источники:

1. Ериков, В.М. Физическая культура, спорт и здоровье в современном мире: сборник статей / Ериков В.М. — Москва: Русайнс, 2019. – 240 с. <https://book.ru/book/933840>
2. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / Бишаева А.А. — Москва : КноРус, 2019. – 299 с. <https://book.ru/book/931237>

### Периодическая печать:

| Наименование журнала     | Годы подписки (или выпуска) | Место нахождения  |
|--------------------------|-----------------------------|---|
| Вестник спортивной науки | 2016-2019                   | <a href="http://www.iprbookshop.ru/98247.html">http://www.iprbookshop.ru/98247.html</a>   |
| Автономия личности №1    | 2010-2019                   | <a href="http://www.iprbookshop.ru/101648.html">http://www.iprbookshop.ru/101648.html</a> |
| Автономия личности №4    | 2010-2019                   | <a href="http://www.iprbookshop.ru/97039.html">http://www.iprbookshop.ru/97039.html</a>   |
| Наука 2020               | 2012-2019                   | <a href="http://www.iprbookshop.ru/97079.html">http://www.iprbookshop.ru/97079.html</a>   |
| Автономия личности №2    | 2010-2019                   | <a href="http://www.iprbookshop.ru/101649.html">http://www.iprbookshop.ru/101649.html</a> |

## **Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

Компьютерная информационно-правовая система «КонсультантПлюс»

Профессиональная справочная система «Техэксперт»

Официальный интернет-портал базы данных правовой информации  
<http://pravo.gov.ru/>

Портал Федеральных государственных образовательных стандартов  
<https://fgos.ru/>

Портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании" <http://www.ict.edu.ru/>

Web of Science Core Collection политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая (библиометрическая) база данных  
<http://www.webofscience.com>

Полнотекстовый архив «Национальный Электронно-Информационный Консорциум» (НЭИКОН) <https://neicon.ru/>

Базы данных издательства Springer <https://link.springer.com/>

### **Электронные полнотекстовые ресурсы научной библиотеки**

| Наименование документа с указанием реквизитов  | Срок действия документа    | Адрес в сети Интернет                                     |
|--|----------------------------|---|
| Электронная библиотечная система «Лань»<br>Контракт № 280 от 18.03.2022<br>Коллекция «Ветеринария и сельское хозяйство», «Технология пищевых производств», «Инженерно-технические науки», «Информатика», «Лесное хозяйство и лесоинженерное дело», «Математика», «Пищевые технологии», «Сельское | С 18.03.2022 до 18.03.2023 | <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> |



|   |                                   |  |
|---|-----------------------------------|--|
| <p>хозяйство», «Техника, технологии и информатика», «Химия» - издательство Лань ЭБС Лань. Подключены все журналы. Доступ по IP-адресам университета, с личных компьютеров по индивидуальным логинам и паролям без ограничения числа пользователей</p> |                                   |  |
| <p>Электронно-библиотечная система «Росметод». Контракт № 64/2022 от 18.03.2022. Доступ по IP-адресам университета, с личных компьютеров по индивидуальным логинам и паролям без ограничения числа пользователей</p>                                  | <p>С 18.03.2022 до 18.03.2023</p> | <p><a href="https://rosmetod.ru">https://rosmetod.ru</a></p>   |
| <p>Электронно-библиотечная система «Юрайт». Контракт №1/22 от 18.03.2022. Предоставлен доступ к коллекции СПО. Доступ по IP-адресам университета, с личных компьютеров по индивидуальным логинам и паролям без ограничения числа пользователей</p>    | <p>С 18.03.2022 по 18.03.2023</p> | <p><a href="http://urait.ru">urait.ru</a></p>                  |
| <p>Электронно-библиотечная система «AgriLib», ФГБОУ ВО РГАЗУ. Подключен весь массив. Доступ по индивидуальным логинам и паролям без</p>   | <p>Срок действия неограничен</p>  | <p><a href="http://ebs.rgazu.ru/">http://ebs.rgazu.ru/</a></p> |

|  |                                   |  |
|--|-----------------------------------|--|
| ограничения числа пользователей  |                                   |  |
| <p>Электронная библиотечная система «BOOK.RU»<br/>         Контракт Контракт № 22/22 от 29.04.2022<br/>         Подключена базовая коллекция.<br/>         Доступ по IP-адресам университета, с личных компьютеров по общему логину/паролю без ограничения числа пользователей</p>   | <p>С 29.04.2022 до 28.04.2023</p> | <p><a href="http://www.book.ru/">http://www.book.ru/</a></p>               |
| <p>Электронно-библиотечная система «IPR SMART»<br/>         Контракт № 8915/22 от 28.03.2022 Подключена Базовая версия «Премиум», которая представляет собой электронную библиотеку полнотекстовых изданий (более 25 000) и журналов (более 6 000 номеров).<br/>         Доступ по IP-адресам университета, с личных компьютеров по общему логину/паролю без ограничения числа пользователей</p> | <p>С 28.03.2022 до 28.03.2023</p> | <p><a href="https://www.iprbookshop.ru">https://www.iprbookshop.ru</a></p> |
| <p>ИС «Единое окно»<br/>         Бесплатный, свободный, неограниченный доступ к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для общего</p>  | <p>Срок действия неограничен</p>  | <p><a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru.</a></p>            |

|  |            |  |
|--|------------|--|
| и профессионального образования.   |            |  |
| Доступ к полнотекстовым документам, учебно-методическим пособиям, авторами которых являются сотрудники Брянского ГАУ и его филиалов<br>Доступ по кодовому слову без привязки к IP-адресу и без ограничения числа пользователей | бессрочный | <a href="http://www.bgsha.com">www.bgsha.com</a> |

### Интернет-ресурсы

1. <http://fizkulturnica.ru/> (ЗОЖ – здоровый образ жизни)
2. <https://olympic.ru/> (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

### 3.3. Общие требования к реализации образовательного процесса

Реализация программы предполагает использование традиционных, активных и интерактивных форм обучения на учебных занятиях в сочетании

| № п/п | Наименование темы/ раздела  | Применяемые активные и интерактивные методы | Краткая характеристика   |
|-------|---|---|--|
| 1     | Раздел 1. Легкая атлетика.  | Урок - конференция                          | Обучающиеся заранее получают темы докладов и готовят по ним выступления.   |
| 2     | Легкая атлетика.<br>Совершенствование в беге на короткие дистанции, метании гранаты, прыжках в длину. | Коллективная мыслительная деятельность      | Обучающиеся просматривают видеофрагмент «Совершенствование в беге на короткие дистанции, метании гранаты, прыжках в длину». Затем идет обсуждение. |
| 3     | Раздел 2. Гимнастика.   | Урок - конференция                          | Обучающиеся  |

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|   |   |  | заранее получают темы докладов и готовят по ним выступления.  |
| 4 | Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол.   | Урок - презентация                     | Презентации и др. Представление иллюстрированного содержания материала.   |
| 5 | Практическое занятие:<br>Совершенствование ведения, передачи, приема и ловли мяча, броска мяча в корзину. | Работа в парах                         | Обучающиеся в парах демонстрируют правильность ведения, передачи, приема и ловли мяча, броска мяча в корзину.                   |
| 6 | Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол.  | Коллективная мыслительная деятельность | Обучающиеся просматривают видеофрагмент «прием и передача мяча сверху и снизу». Затем идет обсуждение.                          |
| 7 | Практическое занятие:<br>Совершенствование подачи, приема и передачи мяча.                                | Работа в парах                         | Обучающиеся в парах демонстрируют правильность подачи, приема и передачи мяча.  |
| 8 | Практическое занятие:<br>Совершенствование нападающего удара.   | Работа в парах                         | Обучающиеся в парах демонстрируют правильность нападающего удара.   |
| 9 | Легкая атлетика. Эстафетный бег. Совершенствование передачи эстафетной палочки.                           | Коллективная мыслительная деятельность | Обучающиеся просматривают видеофрагмент «Эстафетный бег. Совершенствование передачи эстафетной палочки». Затем идет обсуждение. |

|    |                            |                    |  |
|----|----------------------------|--------------------|--|
| 10 | Раздел 5. Легкая атлетика. | Урок - конференция | Обучающиеся заранее получают темы докладов и готовят по ним выступления. |
|----|----------------------------|--------------------|--|

Синхронное взаимодействие обучающегося с преподавателем может осуществляться с помощью чата, созданного по дисциплине на платформе «Moodle».

Асинхронное обучение осуществляется в виде самостоятельной работы и контроля за самостоятельной работой по дисциплине.

### **3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Реализация ППСЗ в соответствии с ФГОС СПО 35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства обеспечена педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю преподаваемого предмета, а также наличием опыта деятельности в организациях соответствующей профессиональной сфере. Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже 1 раза в 3 года.

### **3.5. Организация образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Обучение по дисциплине лиц, относящихся к категории инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. В случае возникновения необходимости обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья в техникуме предусматривается создание специальных условий, включающих в себя использование специальных образовательных программ, методов воспитания, дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания техникума и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

При получении среднепрофессионального образования обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются бесплатно учебная литература, с учетом особых потребностей обучающимся с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается предоставление учебных, лекционных материалов в электронном виде.

#### **4.Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе тестирования, выполнения обучающимися индивидуальных задач, проектов, исследований.

| <b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>   | <b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>                                    |
|---|---|
| <b>Знания:</b>  |   |
| О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>Основы здорового образа жизни. | Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование  |
| <b>Умения:</b>  |   |
| Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.  | Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов. |

## Приложение 1

### Технология формирования ОК

| <b>Название ОК</b>  | <b>Технологии формирования ОК<br/>(на учебных занятиях)</b>   |
|---|---|
| ОК 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | Мотивированное обоснование выбора и применения методов и способов решения профессиональных задач при осуществлении профессиональной деятельности. Точность, правильность и полнота выполнения профессиональных задач. |
| ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.   | Демонстрация способности принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность при осуществлении профессиональной  |

|   |  |
|---|--|
|   | деятельности.  |
| ОК 6 Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. | Коммуникабельность при взаимодействии с обучающимися, преподавателями и руководителями практики в ходе обучения. |