

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

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### **ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной  
техники и оборудования

Квалификация – техник-механик

Форма обучения – очная

Новозыбков, 2022

**СОГЛАСОВАНО:**

Зав. библиотекой



Н.В.Лобачева

29.04. 2022 г.

**СОГЛАСОВАНО:**

Председатель ЦМК  
общеобразовательных  
дисциплин

Протокол № 9 от

04.05.2022 г.



И.Ф.Герасименко

**УТВЕРЖДАЮ**

Зам. директора по  
учебной и  
воспитательной работе



И.С. Иванова

05.05.2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе примерной программы, которая является частью примерной основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена, разработанной Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением высшего образования «Российский государственный аграрный университет – МСХА имени К.А. Тимирязева» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (ФГОС СПО – ТОП - 50) по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования, утвержденного приказом от 09 декабря 2016 г. № 1564 и зарегистрированным в Минюсте России 22 декабря 2016 г. N 44896.

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 № 6 от «5» мая 2022 года

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

## СОДЕРЖАНИЕ

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Приложение 1. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

# 1. 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования.

Рабочая программа учебной 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:**

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01, ОК 08, ОК 11	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

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 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам;

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ 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>	168
<i>Самостоятельная работа</i>	168
<b>Объем образовательной программы</b>	336
в том числе:	
теоретическое обучение	Не предусмотрено
лабораторные работы	Не предусмотрено
практические занятия	168
курсовая работа (проект)	Не предусмотрено
контрольная работа	Не предусмотрено
<i>Самостоятельная работа</i>	168
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета в 3-8 семестрах</b>	

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

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</b>	<b>Объём часов</b>	<b>Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы</b>
1	2	3	4
<b>Раздел 1.Легкая атлетика</b>	<b><u>Практические занятия</u></b> Прием контрольных норм: бег 100м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине.	<b><u>14</u></b> 2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	Совершенствование низкого старта, ритма разбега, отталкивания, полетной фазы в прыжках в длину, финального усилия в метании гранаты. Кросс 1 км(к). Футбол.	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	Бег 100м(к), метание гранаты(к), прыжки в длину. Футбол.	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	Прыжки в длину(к), метание гранаты, кроссовая подготовка(к).Футбол. Волейбол.	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	Совершенствование низкого старта. Прыжки в длину с разбега. Подтягивание(к).	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	Прыжки в длину с места на результат.	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	Прыжки в длину с места на результат. Волейбол.	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11

	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Посещение спортивных секций по легкой атлетике. Особенности низкого старта. Техника прыжков в длину с разбега. Посещение спортивных секций по легкой атлетике. Особенности техники метания гранаты. Бег на короткие дистанции, Комплекс утренней гимнастики.	14	
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>	<b><u>Практические занятия</u></b> Строевые упражнения на месте и в движении. Упражнения на перекладине. Акробатика.	<b><u>10</u></b> 2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	Строевые упражнения. Акробатика. Лазанье по канату. Совершенствование упражнений на перекладине.	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	Строевые упражнения. Акробатика. Совершенствование упражнений на перекладине(к).ОРУ, Баскетбол.	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	Акробатика. Лазанье по канату(к).Совершенствование упражнений на перекладине. Игра в баскетбол.	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	Акробатика. Лазанье по канату(к).Совершенствование упражнений на перекладине. Игра в баскетбол.	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Упражнения на перекладине. Посещение спортивных секций по гимнастике. Общеразвивающие упражнения. Тестирование по разделу гимнастика.	10	
	<b>Раздел 3.Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b><u>Практические занятия</u></b> Совершенствование ведения, двойного шага, передачи и ловли мяча, броски мяча в корзину. Учебная игра. ОФП. Подтягивание.	<b><u>16</u></b> 2
	Совершенствование ведения, передачи, приема и ловли мяча, броска мяча в корзину. Учебная игра, подтягивание.	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	Совершенствование передвижений и остановок, ведение мяча(к),передачи и броска мяча в корзину(к)	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	Совершенствование ведения, передачи, приема и ловли мяча,	2	ОК 01, ОК 08,

	броска мяча в корзину. Учебная игра, подтягивание.		ОК 11
	Совершенствование индивидуальных действий в защите и нападении.	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	Совершенствование ведения, передачи, броска мяча в корзину. Учебная игра.	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	Совершенствование ведения, передачи, броска мяча в корзину. Учебная игра.	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	Совершенствование ведения, передачи, приема и ловли мяча, броска мяча в корзину. Учебная игра, отжимания.	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Передача и ловля мяча. Посещение спортивных секций по баскетболу. Особенности передвижений и остановок. Особенности ведения и ловли мяча. Тестирование по разделу баскетбол.	16	
<b>Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b><u>Практические занятия</u></b>	<b><u>20</u></b>	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	Обучение подаче мяча, приему и передаче. Учебная игра.	2	ОК 11
	Обучение подаче мяча, верхней и нижней передаче. Учебная игра.	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	Совершенствование подачи, приема и передачи мяча. Учебная игра. ОФП. Подтягивание.	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	Совершенствование подачи, приема и передачи мяча. Учебная игра. ОФП. Подтягивание.	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	Совершенствование подачи, приема и передачи мяча сверху и снизу. Учебная игра. Подтягивание. ОФП.	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	Совершенствование подачи, приема и передачи мяча. Учебная игра. ОФП. Подтягивание.	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	Выполнение на оценку подачи, приема и передачи мяча. Совершенствование нападающего удара. ОФП. Подтягивание.	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
Совершенствование подачи, приема и передачи мяча. Учебная игра.	2	ОК 01, ОК 08,	

	игра. ОФП. Подтягивание.		ОК 11
	Совершенствование подачи, приема и передачи мяча. Учебная игра. ОФП. Подтягивание.	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	Совершенствование подачи, приема и передачи мяча. Учебная игра. ОФП. Отжимание.	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Техника подачи мяча. Особенности верхней и нижней передачи. Комплекс упражнений по ОФП. Общая физическая подготовка. Посещение спортивных секций по волейболу. Тестирование по разделу волейбол.	20	
<b>Раздел 5. Легкая атлетика</b>	<b><u>Практические занятия</u></b>	<b>16</b>	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	Совершенствование в беге на короткие дистанции, прыжках в длину, метании гранаты. Волейбол.	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	Обучение и совершенствование толкания ядра. Эстафетный бег. Совершенствование передачи эстафетной палочки. Кроссовая подготовка. Футбол.	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	Совершенствование в беге на короткие дистанции, метании гранаты, прыжках в длину.	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	Бег на средние дистанции. Футбол.	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	Совершенствование в беге на короткие дистанции, метании гранаты, прыжках в длину.	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	Бег на средние дистанции. Футбол.	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	Бег на средние дистанции. Бег на короткие дистанции.	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	Сдача контрольных норм.	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11

	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Техника метания гранаты. Посещение спортивных секций по легкой атлетике. Особенности бега на средние дистанции. Техника бега на короткие дистанции. Тестирование по разделу легкая атлетика.	16	
	<b>Итого</b>	<b>152</b>	
	<b>Аудиторная учебная нагрузка</b>	<b>76</b>	

### 3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	<b><u>Практические занятия</u></b> Прием контрольных норм: бег 100м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине	<b><u>12</u></b> 2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	Совершенствование низкого старта. Прыжки в длину с разбега, совершенствование техники финального усилия в метании гранаты. Кросс 1 км(к). Футбол.	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	Бег 100м(к), метание гранаты(к), прыжки в длину. Футбол.	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	Прыжки в длину(к), метание гранаты, кроссовая подготовка(к). Футбол. Волейбол.	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	Совершенствование низкого старта. Прыжки в длину с разбега. Подтягивание(к).	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11

	Прыжки в длину с места на результат.	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Посещение спортивных секций по легкой атлетике. Особенности низкого старта. Техника прыжков в длину с разбега. Особенности техники метания гранаты. Прыжки в длину с места.	12	
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>	<b><u>Практические занятия</u></b> Строевые упражнения на месте и в движении. Упражнения на перекладине. Акробатика.	<b><u>8</u></b> 2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	Строевые упражнения. Акробатика. Лазанье по канату. Совершенствование упражнений на перекладине.	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	Строевые упражнения. Акробатика. Совершенствование упражнений на перекладине(к).ОРУ, Баскетбол.	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	Акробатика. Лазанье по канату(к). Совершенствование упражнений на перекладине. Игра в баскетбол.	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Упражнения на перекладине. Посещение спортивных секций по гимнастике. Общеразвивающие упражнения. Тестирование по разделу гимнастика.	8	
	<b>Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b><u>Практические занятия</u></b> Совершенствование ведения, двойного шага, передачи и ловли мяча, броски мяча в корзину. Учебная игра. ОФП. Подтягивание.	<b><u>14</u></b> 2
	Совершенствование ведения, передачи, приема и ловли мяча, броска мяча в корзину. Учебная игра, подтягивание.	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	Совершенствование передвижений и остановок, ведение мяча(к), передачи и броска мяча в корзину(к).	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	Совершенствование индивидуальных действий в защите и нападении.	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	Совершенствование ведения, передачи, броска мяча в корзину.	2	ОК 01, ОК 08,

	Учебная игра.		ОК 11
	Индивидуальных действий в защите и нападении.	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	Совершенствование ведения, передачи, броска мяча в корзину. Учебная игра.	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Передача и ловля мяча. Посещение спортивных секций по баскетболу. Особенности передвижений и остановок. Индивидуальных действий в защите и нападении. Тестирование по разделу баскетбол.	14	
<b>Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b><u>Практические занятия</u></b> Обучение подаче мяча, приему и передаче. Учебная игра.	<b><u>12</u></b> 2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	Обучение подаче мяча, верхней и нижней передаче. Учебная игра.	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	Совершенствование подачи, приема и передачи мяча сверху и снизу. Учебная игра. Подтягивание. ОФП.	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	Выполнение на оценку подачи, приема и передачи мяча. Совершенствование нападающего удара. ОФП. Подтягивание.	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	Совершенствование подачи, приема и передачи мяча. Учебная игра. ОФП. Подтягивание.	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	Совершенствование подачи, приема и передачи мяча. Учебная игра. ОФП. Подтягивание.	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Техника подачи мяча. Особенности верхней и нижней передачи. Посещение спортивных секций по волейболу. Техника приема и передачи мяча. Тестирование по разделу волейбол.	12	
<b>Раздел 5. Легкая атлетика</b>	<b><u>Практические занятия</u></b> Совершенствование в беге на короткие дистанции, прыжках в	<b><u>10</u></b> 2	ОК 01, ОК 08,

	длину, метании гранаты. Волейбол.		ОК 11
	Обучение и совершенствование толкания ядра. Эстафетный бег. Совершенствование передачи эстафетной палочки. Кроссовая подготовка. Футбол.	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	Совершенствование в беге на короткие дистанции, метании гранаты, прыжках в длину.	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	Бег на короткие дистанции. Метание гранаты.	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	Сдача контрольных норм.	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Техника подачи мяча. Особенности верхней и нижней передачи. Посещение спортивных секций по волейболу. Техника приема и передачи мяча. Тестирование по разделу волейбол.	10	
	<b>Итого</b>	<b>112</b>	
	<b>Аудиторная учебная нагрузка</b>	<b>56</b>	

#### 4 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика	<u>Практические занятия</u> Прием контрольных норм: бег 100м, прыжки в длину с места,	<u>6</u> 2	ОК 01, ОК 08, ОК 11

	подтягивание на перекладине		
	Совершенствование низкого старта. Прыжки в длину с разбега, совершенствование техники финального усилия в метании гранаты. Кросс 1 км(к).	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	Совершенствование низкого старта. Прыжки в длину с разбега. Подтягивание(к).	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Посещение спортивных секций по легкой атлетике. Особенности низкого старта. Техника прыжков в длину с разбега.	6	
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>	<b><u>Практические занятия</u></b> Строевые упражнения на месте и в движении. Упражнения на перекладине. Акробатика.	<u>8</u> 2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	Строевые упражнения. Акробатика. Совершенствование упражнений на перекладине(к).ОРУ, Баскетбол.	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	Акробатика. Лазанье по канату(к).Совершенствование упражнений на перекладине. Игра в баскетбол.	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	Акробатика. Совершенствование упражнений на перекладине. Игра в баскетбол.	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Упражнения на перекладине. Посещение спортивных секций по гимнастике. Техника лазания по канату. Тестирование по разделу гимнастика.	8	
	<b>Раздел 3.Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b><u>Практические занятия</u></b> Ведение, двойной шаг, передача и ловля мяча, броски мяча в корзину. Учебная игра. ОФП. Упражнения на снарядах.	<u>8</u> 2
	Ведение, двойной шаг, передача и ловля мяча, броски мяча в корзину. Учебная игра. ОФП. Упражнения на снарядах.	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11

	Ведение, двойной шаг, передача и ловля мяча, броски мяча в корзину. Учебная игра. ОФП. Упражнения на снарядах.	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	Передвижения и остановки, ведение мяча, передача и броски мяча в корзину.	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Передача и ловля мяча. Посещение спортивных секций по баскетболу. Особенности передвижений и остановок. Тестирование по разделу баскетбол.	8	
<b>Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b><u>Практические занятия</u></b> Обучение подаче мяча, приему и передаче. Учебная игра	<u>8</u> 2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	Обучение подаче мяча, верхней и нижней передаче. Учебная игра.	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	Совершенствование подачи, приема и передачи мяча сверху и снизу. Учебная игра. Подтягивание. ОФП.	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	Выполнение на оценку подачи, приема и передачи мяча. Совершенствование нападающего удара. ОФП. Подтягивание.	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Техника подачи мяча. Особенности верхней и нижней передачи. Посещение спортивных секций по волейболу. Тестирование по разделу волейбол.	8	
<b>Раздел 5. Легкая атлетика</b>	<b><u>Практические занятия</u></b> Совершенствование в беге на короткие дистанции(к), метание гранаты(к), прыжки в длину(к).	<u>6</u> 2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с разбега.	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11
	Бег на средние дистанции. Сдача контрольных норм.	2	ОК 01, ОК 08, ОК 11

	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Техника метания гранаты. Посещение спортивных секций по легкой атлетике. Тестирование по разделу легкая атлетика.	<b>6</b>	
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	
	<b>Аудиторная учебная нагрузка</b>	<b>36</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 учебной дисциплины Физическая культура, включающий рабочую программу учебной дисциплины, календарно-тематический план, методические рекомендации для преподавателей по общим вопросам преподавания, методические рекомендации для студентов по изучению учебной дисциплины, методические рекомендации по самостоятельной работе обучающихся, методические рекомендации по выполнению практических занятий, фонд оценочных средств учебной 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>

### **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
<p>Электронная библиотечная система «Лань»                      Контракт № 280 от 18.03.2022                      Коллекция «Ветеринария и сельское хозяйство», «Технология пищевых производств», «Инженерно-технические науки», «Информатика», «Лесное хозяйство и лесоинженерное дело», «Математика», «Пищевые технологии», «Сельское 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>С 18.03.2022 до 18.03.2023</p>	<p><a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a></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</p>	<p>С 18.03.2022 до 18.03.2023</p>	<p><a href="https://rosmetod.ru">https://rosmetod.ru</a></p>

ограничения числа пользователей		
<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"><u>urait.ru</u></a></p>
<p>Электронно-библиотечная система «AgriLib», ФГБОУ ВО РГАЗУ. Подключен весь массив. Доступ по индивидуальным логинам и паролям без ограничения числа пользователей</p>	<p>Срок действия неограничен</p>	<p><a href="http://ebs.rgazu.ru/"><u>http://ebs.rgazu.ru/</u></a></p>
<p>Электронная библиотечная система «BOOK.RU» Контракт № 22/22 от 29.04.2022 Подключена базовая коллекция. 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/"><u>http://www.book.ru/</u></a></p>
<p>Электронно-библиотечная система «IPR SMART» Контракт № 8915/22 от 28.03.2022 Подключена Базовая версия «Премиум», которая представляет собой электронную</p>	<p>С 28.03.2022 до 28.03.2023</p>	<p><a href="https://www.iprbookshop.ru"><u>https://www.iprbookshop.ru</u></a></p>

<p>библиотеку полнотекстовых изданий (более 25 000) и журналов (более 6 000 номеров). Доступ по IP-адресам университета, с личных компьютеров по общему логину/пароллю без ограничения числа пользователей</p>		
<p>ИС «Единое окно» Бесплатный, свободный, неограниченный доступ к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для общего и профессионального образования.</p>	<p>Срок действия неограничен</p>	<p><a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>.</p>
<p>Доступ к полнотекстовым документам, учебно-методическим пособиям, авторами которых являются сотрудники Брянского ГАУ и его филиалов Доступ по кодовому слову без привязки к IP-адресу и без ограничения числа пользователей</p>	<p>бессрочный</p>	<p><a href="http://www.bgsha.com">www.bgsha.com</a></p>

### Интернет-ресурсы

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

### 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	2010-2018	<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>

### 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. 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:  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:  Совершенствование подачи, приема и передачи мяча.	Работа в парах	Обучающиеся в парах демонстрируют правильность подачи, приема и передачи мяча.
8	Практическое занятие:  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 ППССЗ в соответствии с ФГОС СПО 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования обеспечена педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, 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 учебной 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; Основы здорового образа жизни.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения	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.
Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.



## Рецензия

на рабочую программу  
дисциплины Физическая культура  
специальность 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной  
техники и оборудования.

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура разработана с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования.

В рабочей программе представлены: структура и содержание дисциплины, условия реализации рабочей программы, самостоятельная внеаудиторная работа студентов, форма промежуточной аттестации студентов, контроль и оценка результатов освоения дисциплины, информационное обеспечение дисциплины.

Все разделы рабочей программы ориентированы на достижение знаний, умений, формируемый практический опыт, которыми должен овладеть обучающийся и в полной мере отвечают требованиям стандарта. Каждый раздел программы раскрывает рассматриваемые вопросы в логической последовательности, определяемой закономерностями обучения студентов.

В рабочей программе отражены общие и профессиональные компетенции, на формирование которых направлена дисциплина.

В программе отражена максимальная учебная нагрузка, включающая в себя аудиторную учебную нагрузку и самостоятельную внеаудиторную в соответствии с учебным планом по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования.

Разработанные формы и методы позволяют в полной мере осуществлять контроль и оценку результатов обучения.

Программа дисциплины Физическая культура выполнена на хорошем методическом уровне и может быть рекомендована для образовательных учреждений среднего профессионального образования.

Рецензент:

Руководитель физического воспитания  
высшей квалификационной категории  
ГАПОУ «Новозыбковский  
профессионально-педагогический колледж»



Селивиров Д.В.