

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БРЯНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет среднего профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета


Н.Ю. Кожухова

« 11 / 05 / 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

Специальность:

35.02.08 Электрфикация и автоматизация сельского хозяйства

(базовая подготовка)

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства, утвержденного Министерством образования и науки РФ от 07.05.2014 г. № 457.

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО Брянский ГАУ

Разработчик: Будейкина Е.М., преподаватель факультета СПО

Рекомендована цикловой методической комиссией факультета среднего профессионального образования

Протокол № 6 от 29.04 2022 г.

Председатель А.В. Суделовская А.В. Суделовская

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	14
Приложение 1 ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОК	16
Приложение 2 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ	17

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

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена ФГБОУ ВО Брянский ГАУ, факультета среднего профессионального образования по специальности СПО 35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства, разработанной в соответствии с ФГОС СПО, входящей в укрупненную группу 35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство.

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

Дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу, профессиональная подготовка.

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 процессе освоения дисциплины у студентов формируются общие компетенции (ОК)

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 команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 328 час, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 164 часов;

- самостоятельная работа обучающегося – 164 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	328
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	164
в том числе:	
практические занятия	164
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	164
в том числе:	
подготовка рефератов, сообщений	10
выполнение физических упражнений	54
посещение спортивных секций	50
участие в спортивных мероприятиях	50
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся,		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Общие положения			18	
Тема 1.1. Введение. Физические способности человека и их развитие	Содержание учебного материала			
	1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы Здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	9	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: Написание реферата по теме «ЗОЖ».		9	3
Раздел 2. Легкая атлетика			64	
Тема 2.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	Содержание учебного материала			
	1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника высокого и низкого стартов. Техника выполнения специально – беговых упражнений бегуна	0	
	Практическое занятие			
	Выполнение специально – беговых упражнений бегуна. Отработка техники выполнения высокого и низкого стартов		8	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Написание реферата по теме «Легкая атлетика».		8	3
Тема 2.2. Техника бега на короткие и	Содержание учебного материала		0	
	1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, в беге на короткие и средние дистанции.		

средние дистанции		Техникой выполнения бега на короткие и средние дистанции.		
	Практическое занятие		8	2,3
	Выполнение бега на короткие и средние дистанции. Выполнение упражнений старта и стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.			
	Самостоятельная работа обучающихся:		8	3
Участие в соревнованиях по легкой атлетике				
Тема 2.3. Техника прыжка в длину с разбега и с места.	Содержание учебного материала		0	
	1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, прыжки в длину с разбега и с места. Техника выполнения различных видов прыжков.		
	Практическое занятие:		8	2,3
	Отработка техники прыжка в длину с разбега. Выполнение прыжка, выполнение разбега, отталкивания от планки, приземления. Выполнение прыжка в длину с места.			
	Самостоятельная работа обучающихся:		8	3
	Посещение спортивных секций по легкой атлетике			
Тема 2.4. Техника эстафетного бега	Содержание учебного материала		0	
	1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, эстафетный бег. Техника выполнения эстафетного бега.		
	Практическое занятие:		8	2,3
	Выполнение эстафетного бега и передачи эстафетной палочки . Совершенствование техники эстафетного бега.			
	Самостоятельная работа обучающихся		8	3
Посещение спортивных секций по легкой атлетике				
Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики			54	

Тема 3.1 Строевые упражнения	Содержание учебного материала		0	
	1	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Техника выполнения строевых упражнений.		
	Практическое занятие:		9	2,3
	Отработка строевых приемов на месте. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.			
	Самостоятельная работа обучающихся		9	3
Написание реферата по теме «Гимнастика».				
Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала		0	
	1	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Техника выполнения общеразвивающих упражнений. Способы и методы выполнения ОРУ.		
	Практическое занятие:		9	2,3
	Выполнение «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Отработка основных и промежуточных положений прямых рук. Выполнение основных положений согнутых рук. Выполнение основных стоек ногами. Выполнение упражнений на наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Отработка поточного способа проведения ОРУ.			
	Самостоятельная работа обучающихся:		9	3
Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда .				

Тема 3.3. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала		0
	1	Техника безопасности на занятиях по акробатике. Техника выполнения акробатических упражнений.	
	Практическое занятие: Выполнение акробатических упражнений.		9
	Самостоятельная работа обучающихся: Написание реферата по теме «Гимнастика».		9
			2,3
			3
Раздел 4 . Лыжная подготовка		54	
Тема 4.1. Техника передвижения на лыжах	Содержание учебного материала		0
	1	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Техника передвижения различными стилями.	
	Практическое занятие: Выполнение техники попеременного двухшажного хода. Выполнение техники передвижения классическим и коньковым стилями.		9
	Самостоятельная работа обучающихся: Написание реферата по теме «Лыжная подготовка»		9
			2,3
			3
Тема 4.2. Техника горнолыжной подготовки	Содержание учебного материала		0
	1	Техника безопасности на занятиях по горнолыжной подготовке. Техника выполнения спусков, подъемов, торможения.	
	Практическое занятие; Имитация техники спусков и подъемов торможение плугом полу - плугом, экстренное торможение Выполнение спусков и подъемов торможение плугом полу - плугом, экстренного торможения.		9
			2,3

	Самостоятельная работа обучающихся: Посещение спортивной секции по лыжной подготовке		9	3
Тема 4.3 Прохождение дистанции	Содержание учебного материала		0	
	1	Техника безопасности в период прохождения дистанции. Техника прохождения дистанции Профилактика травматизма, обморожения.		
	Практическое занятие: Прохождение дистанции 3, 5, 10км.		9	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: Участие в соревнованиях по лыжам		9	
Раздел 5. Спортивные игры (волейбол)			54	
Тема 5.1. Техника приёма и передачи мяча двумя руками	Содержание учебного материала		0	
	1	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм, волейбол. Техника выполнения передач двумя руками, верхняя и нижняя передачи.		
	Практическое занятие: Имитация приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Выполнение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками.		9	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение правил по волейболу. Судейство соревнований по волейболу.		9	
Тема 5.2. Техника верхней и нижней подачи мяча	Содержание учебного материала			
	1	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Техника выполнения различных видов подачи мяча.		
	Практическое занятие: Имитация техники подачи мяча. Выполнение техники подачи мяча.		9	2,3

	Самостоятельная работа обучающихся: Посещение спортивной секции по волейболу.	9	3
Тема 5.3. Двусторонняя игра	Содержание учебного материала		
	1 Техника безопасности на занятиях по волейболу. Профилактика травматизма, соблюдение правил игры.		
	Практическое занятие: Участие в двусторонней игре. Отработка техники двусторонней игры. Выполнение технико-тактических действий, техники защиты, техники нападения.	9	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: Участие в соревнованиях по волейболу.	9	3
Раздел 6 Спортивные игры (баскетбол)		52	
Тема 6.1. Техника ведения и передачи мяча.	Содержание учебного материала		
	1 Техника безопасности на занятиях по спортивным играм, баскетбол. Техника выполнения ведения ,приема и передачи мяча.	0	
	Практическое занятие: Имитация техники ведения и передачи мяча. Выполнение техники ведения и передачи мяча.	9	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение правил игры по баскетболу	9	3
Тема 6.2. Комбинационные действия	Содержание учебного материала		
	1 Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Техника выполнения комбинационных действий.	0	
	Практическое занятие: Выполнение комбинационных действий защиты и нападения.	9	2,3

	Самостоятельная работа обучающихся:		9
	Судейство соревнований по баскетболу.		3
Тема 6.3 Штрафные броски. Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала		0
	1	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила двухсторонней игры. Техника выполнения штрафных бросков.	
	Практическое занятие:		8
	Имитация техники выполнения штрафных бросков. Совершенствование техники штрафных бросков. Участие в двухсторонней учебной игре.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
Посещение секций и участие в соревнованиях по баскетболу.		8	3
Раздел 7. Общая физическая подготовка		32	
Тема 7.1. Общая физическая подготовка.	Содержание учебного материала.		0
	1	Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке. Техника выполнения упражнений по ОФП.	
	Практическое занятие:		8
	Выполнение упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений ,выполнение упражнений на ловкость ,гибкость ,внимание, подвижность, координацию.		
Самостоятельная работа обучающихся:		8	
Составление комплекса ОФП.			
Тема 7.2. Профессионально-прикладная фи-	Содержание учебного материала.		0
	1	Техника безопасности на занятиях по прикладной физической культуре. Техника выполнения упражнений различной направленности.	

физическая подготовка.	Практическое занятие:		
	Воспитание физических качеств и двигательных способностей.	8	2,3
	Выполнение упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	8	3
	Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики.		
Итого		328	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины обеспечено наличием:

1. Спортивного зала №1 для проведения занятий по физической культуре и спорту, индивидуально и в группах, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Специализированный инвентарь для занятий

Характеристика лаборатории:

а) шведская стенка - 24 шт.

б) ворота вратарские для игры в мини-футбол 2шт.

г) акустическая система.

1 табло баскетбольное

2. барьеры маленькие

3 Барьеры большие

4 щиты баскетбольные -2 шт.

5 скамейка гимнастическая -6 шт.

Общая рабочая площадь -648 м2

2. Спортивного зала №2 для проведения групповых индивидуальных занятий . текущего контроля и промежуточной аттестации.

Специализированный инвентарь для занятий;

А)ковёр борцовский 244 м2

В)манекены борцовские 4 шт.

Г)шведская стенка 12 шт.

1.стол теннисный «DONIC» 3 шт.

2)стол теннисный 1шт

3)стол теннисный 1шт.

4) Оборудование для игры в дартс 5 комплектов

5) скамейка гимнастическая 4шт.

Общая рабочая площадь -288 м2

3. Помещения открытого типа (стадион) для самостоятельной работы, для проведения групповых индивидуальных занятий. текущего контроля и промежуточной аттестации.

А) футбольное поле

В) ворота вратарские футбольные

С) площадки волейбольные 3шт

1) полоса препятствий для сдачи норм. ГТО

2) гимнастический комплекс для воркаута

3) беговая дорожка.

3.2 Информационное обеспечение

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учеб. для НПО и СПО - М.: Академия, 2017
3. Физическая культура: учеб. для СПО. - 17-е изд., стер. - М.: Академия, 2017. - 176 с.

Дополнительные источники

1. Барчуков, И.С., Физическая культура: методики практического обучения : учебник / И.С. Барчуков. — Москва : КноРус, 2022. — 297 с. — ISBN 978-5-406-09973-5. — URL:<https://book.ru/book/943968> (дата обращения: 09.04.2022). — Текст : электронный.
2. Виленский, М.Я., Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL:<https://book.ru/book/943895> (дата обращения: 09.06.2022). — Текст : электронный.
3. Будейкина Е.М. «Круговая тренировка» на занятиях по физической культуре для студентов СПО: Учебно-методическое пособие для проведения занятий со студентами СПО / Е.М. Будейкина. Брянск: Издательство Брянского ГАУ, 2018. – 28 с.

Интернет-ресурсы

1. alleng.ru
2. nashol.com
3. Бишаева, А.А., Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва : КноРус, 2022. — 379 с. — ISBN 978-5-406-08822-7. — URL:<https://book.ru/book/941740> (дата обращения: 09.06.2022). — Текст : электронный.
4. Ериков, В.М. Физическая культура, спорт и здоровье в современном мире : сборник статей / Ериков В.М. — Москва : Русайнс, 2021. — 240 с. — ISBN 978-5-4365-5866-0. — URL: <https://book.ru/book/938916> (дата обращения: 16.04.2022).
5. Киреева, Е.А., Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Е.А. Киреева. — Москва : Русайнс, 2022. — 104 с. — ISBN 978-5-4365-8733-2. — URL:<https://book.ru/book/942696> (дата обращения: 09.06.2022). — Текст : электронный.
6. Кузнецов, В.С., Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2022. — 448 с. — ISBN 978-5-406-09945-2. — URL:<https://book.ru/book/943955> (дата обращения: 09.04.2022). — Текст : электронный.

7. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колосницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718> (дата обращения: 17.04.2022).

8. Федонов, Р.А. Физическая культура : учебник / Федонов Р.А. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-4365-6697-9. — URL: <https://book.ru/book/939962> (дата обращения: 16.04.2022).

9. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова [и др.]. — Москва : КноРус, 2022. — 424 с. — ISBN 978-5-406-08738-1. — URL:<https://book.ru/book/941736> (дата обращения: 09.06.2022). — Текст : электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания).	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения.
Умения	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Дифференцированный зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов).
Знания	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном, социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Защита докладов, рефератов

Разработчик:

ФГБОУ ВО Брянский ГАУ преподаватель факультета СПО Е.М. Будейкина
место работы занимаемая должность инициалы, фамилия

Приложение 1

ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК

Названия ОК	Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)
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 команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	Коммуникабельность при взаимодействии с обучающимися, преподавателями и руководителями практики в ходе обучения

Приложение 2

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

№ изменения, дата внесения, № страницы с изменением	
БЫЛО	СТАЛО
Основание:	
Подпись лица, внесшего изменения	