

**Министерство сельского хозяйства РФ**

**Трубчевский аграрный колледж -  
филиал федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования  
«Брянский государственный аграрный университет»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**


**Специальности**

**09. 02. 04 Информационные системы (по отраслям)**

**Брянская область, 2020**

СОГЛАСОВАНО:

Зав. библиотекой

 Т. М. Овсянникова

20. 05. 2020г.

РАССМОТРЕНО:

ЦМК общеобразовательных  
и компьютерных дисциплин  
Протокол № 7  
от 20. 05. 2020г.

Председатель   
В.В. Лопаткин

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по учебной  
работе

 Л.Н. Данченко

20. 05. 2020г.

Рабочая программа дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 09. 02. 04 Информационные системы (по отраслям)

В рабочей программе дается описание основных знаний, умений и компетенций дисциплины Физическая культура, приводится почасовое планирование теоретических, практических и самостоятельных занятий, дан перечень материально – технического оснащения, литературных источников, необходимых для успешного изучения дисциплины.

**Составитель:** Ерохов А.И. - преподаватель общеобразовательных дисциплин Трубчевского филиала ФГБОУ ВО Брянский ГАУ, высшая категория.

Рецензент: Романеев М. М. - преподаватель общеобразовательных дисциплин Трубчевского филиала ФГБОУ ВО Брянский ГАУ, высшая категория.

Рецензент: Мартынов А. И. - преподаватель высшей квалификационной категории Трубчевского политехнического техникума.

Рабочая программа рекомендована методическим советом Трубчевского филиала ФГБОУ ВО Брянский ГАУ «20» 05. 2020 года (протокол № 6)

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 2</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ Физическая культура

## 1.1. Область применения программы

Программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 09. 02. 04 Информационные системы (по отраслям).

Рабочая программа дисциплины может быть использована для реализации государственных требований к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки студентов среднего специального учебного заведения.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

## 1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины.

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

- использовать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей.

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- социально-биологические и психофизические основы здорового образа жизни;

В результате освоения дисциплины обучающиеся приобретают практический опыт в:

- значении занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики
- использовании знаний, полученных на занятиях по «Физической культуре», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр
- знании о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур
- освоении простейших навыков и умений по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, подвижных игр в помещении и на открытом воздухе
- составлении комплексов оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование, освоении правил поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий
- выполнении комплексов специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

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

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 337 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 169 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

# 1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## 2.1. Объём дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объём часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>337</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>169</b>
в том числе:	
лекции	12
семинарские занятия	
практические занятия	157
контрольная работа.	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
Самостоятельная работа над курсовой работой (проектами)	
работа над рефератом	
работа над учебным сообщением	
домашняя работа	
Итоговая аттестация в форме тестирования (сдача нормативов по физической подготовке), устный опрос по теоретическому и методическому разделу программы	

**1.2 Тематический план и содержание дисциплины**  
**Физическая культура**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<u>Тема 1</u> <i>Основы здорового образа жизни</i>	<b>Содержание учебного материала:</b> Здоровье- образ, уровень, качество и стиль жизни. Здоровье – образ жизни. Дееспособность, трудоспособность. Самонаблюдение. Самооценка. Установка.	2	2
<u>Тема 2</u> <i>Физические способности человека и их развитие</i>	<b>Содержание учебного материала:</b> Физические способности (качества). Методические принципы, коррекция телосложения и функциональной подготовленности, акцентированное и комплексное развитие физических качеств.	2	2
<u>Тема 3</u> <i>Основы физической и спортивной подготовки</i>	<b>Содержание учебного материала:</b> общая и специальная физическая подготовка. Спортивная тренировка. Тренированность. Спортивная форма. Двигательные умения и навыки. Учебно-тренировочные занятия, объем и интенсивность занятий. Разминка и вработывание.	2	2
<u>Тема 4</u> <i>Спорт и физическое воспитание студентов</i>	<b>Содержание учебного материала:</b> Массовый спорт. Спорт высших достижений. Оздоровительные системы физических упражнений. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Краткая история Олимпийских игр. Участие спортсменов нашей страны в Олимпиадах.	2	2
<u>Тема 5</u> <i>Профессионально-прикладная физическая подготовка</i>	<b>Содержание учебного материала:</b> Прикладные физические, психофизические и специальные знания. Прикладные умения и навыки. Прикладные виды спорта. Средства, методы и методика формирования профессионально-значимых двигательных навыков.	2	2
<u>Тема 6</u> <i>Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом</i>	<b>Содержание учебного материала:</b> Профилактика, реабилитация, стрессовое состояние. Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний. Реабилитация после болезни, перенесенной травмы.	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1</b> <b>Легкая атлетика</b>		101	
<b>Тема 1.1. Бег на 100 метров</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Практические занятия: Техника низкого старта, стартового разгона, пробегание по дистанции, финиширование. Специальная физическая подготовка: бег с высоким подниманием бедра, захлестывания голени, многоскоки. Самостоятельная работа: совершенствование техники низкого старта. Пробегание отрезков 30-60 метров с ускорением.	10 10	2
<b>Тема 1.2.</b> <b>Прыжки в длину с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Практические занятия: техника прыжка в длину способом «согнув ноги»-разбег, отталкивание, полет, приземление. Прыжок в длину с места. Специальные прыжковые упражнения. Самостоятельная работа: совершенствование техники прыжка. Специальная физическая подготовка.	10 10	2
<b>Тема 1.3.</b> <b>Метание гранаты</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Практические занятия: Финальное усилие. Разбег. Метание гранаты на дальность с места, с разбега. Самостоятельная работа: Развитие скоростно-силовых качеств – упражнения с отягощениями.	10 10	2
<b>Тема 1.4.</b> <b>Бег на 3000 метров</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Практические занятия: Высокий старт, бег по дистанции, финишное ускорение. Специальные беговые упражнения. Пробегание отрезков 400-600 м с ускорением. Самостоятельная работа: бег на выносливость до 5 км	11 10	2
<b>Тема 1.5.</b> <b>Прыжки в высоту</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Практические занятия: Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Разбег, отталкивание, переход через планку, приземление. Подбор разбега. Прыжок с короткого разбега через резиновую ленту. Самостоятельная работа: Упражнения на растягивание. Упражнения со штангой	10 10	2
<b>Раздел 2</b> <b>Гимнастика</b>		70	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Упражнения на перекладине</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Практические занятия: Висы. Размахивания. Соскок махом назад, вперед. Подъем переворотом в упор. Подъем разгибом. Подъем в упор силой. Самостоятельная работа: тренировка в подтягивании. Совершенствование техники упражнений	10 10	2



	на перекладине		
<b>Тема 2.2.</b> <b>Упражнения на гимнастических брусьях</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	10	2
	Практические занятия: Упоры. Соскок влево махом назад прогнувшись. Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Стойка на плечах. Перехват вперед. Выполнение упражнений в комбинации Самостоятельная работа: сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях. Тренировка в подтягивании.	10	
<b>Тема 2.3</b> <b>Опорный прыжок через коня</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	2
	Практические занятия: Прыжок ноги врозь через коня в длину 115-120 см: разбег, отталкивание, приземление Самостоятельная работа: прыжок через козла ноги врозь с изменением расстояния мостика от снаряда	4	
<b>Тема 2.4.</b> <b>Акробатические упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	10	2
	Практические занятия: стойки на голове, на руках ( с помощью). Длинный кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мостик из положения лежа. Переворот боком. Самостоятельная работа: упражнения на развитие гибкости. Совершенствование техники переворота боком.	10	
<b>Раздел 3</b> <b>Лыжная подготовка</b>		56	
<b>Тема 3.1.</b> <b>Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	28	2
	Практические занятия: строевые упражнения с лыжами, на лыжах. Попеременный двухшажный лыжный ход. Попеременный четырехшажный лыжный ход. Одновременные бесшажный и одношажный лыжные ходы. Прохождение дистанции 5 км. С учетом времени. Самостоятельная работа: совершенствование техники лыжных ходов. Равномерная тренировка 5-7 км.	28	
<b>Раздел 4</b> <b>Спортивные игры</b>		106	
<b>Тема 4.1</b> <b>Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	28	2
	Практические занятия: Прием и передача мяча сверху двумя руками. Прием и передачи снизу двумя руками. Верхняя прямая передача. Техника нападающего удара. Блокирование. Индивидуальные и групповые тактические действия в обороне. Индивидуальные и групповые действия в нападении. Правила игры. Судейство игр по волейболу. Самостоятельная работа: совершенствование техники передач, приема, подач мяча. Учебные игры с выполнением задания	28	

<b>Тема 4.2</b> <b>Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Практические занятия: ловля, передачи, ведение мяча в высокой и низкой стойках. Броски в корзину с места после ведения. Действия против игрока с мячом – выбивание, перехват, накрывание. Индивидуальные групповые и командные тактические действия в защите. Индивидуальные групповые и командные тактические действия в нападении. Правила игры. Жесты. Судейство игр по баскетболу.	26	2
	Самостоятельная работа: совершенствование технических приемов игры. Учебные игры с выполнением задания.	24	

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.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической культурой, которые необходимы для реализации дисциплины Физическая культура, должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта.

Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Спортивный зал №6

- мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные;
- столы теннисные;
- ракетки;
- гимнастический мостик;
- гимнастические маты;
- бревно;
- брусья гимнастические;
- стенки шведские;
- щиты баскетбольные;
- гири;
- скамейки гимнастические;
- лыжи;
- боксерская груша.

Стадион

-открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы

- винтовки пневматические;
- пулегаситель;
- пули;
- мишень.

Компьютерный класс с лицензионным программным обеспечением и мультимедийным проектором №10

- технические средства обучения:

Системный блок (10 шт.): Intel Core 2 Duo 2.6 Ghz (E 5300), 2048 Mb DDR2, HDD 250 Gb, DVD/RW

Монитор (10 шт.): LG Flatron W1943C

Системный блок: Intel Core 2 Duo 2.6 Ghz (E 5300), 2048 Mb DDR2, HDD 250 Gb, DVD/RW

Монитор: LG Flatron W1943C

Принтер Samsung ML-1640

Сканер HP Scanjet G2410

Аудио колонки

Операционная система Windows XP Pro 32 bit

Microsoft Office 2010 Standard

Microsoft Access 2010

Microsoft Project 2010

1С: Бухгалтерия 8 учебная версия

1С: Бухгалтерия 8.1 учебная версия

1С: Бухгалтерия 8.2 учебная версия

Visual Studio 2005

Net Cracker Pro 4.1  
Microsoft SQL Server 2005  
КОМПАС-3D V15.2  
360 Total Security Essential  
7zip, AIMP, Audacity, Auslogics Disk Defrag, CCleaner, CDBurnerXP, Double, Commander, FastStone Image Viewer, Freemake Video Converter, GIMP, Java, K-Lite, Codec Pack, LibreOffice, MediaInfo, Microsoft .NET Framework, Microsoft Silverlight  
Microsoft Visual C++ 2005-2019, Mozilla Firefox, MPC-BE, Notepad++, Paint.NET, Python, Ramus, Revo Uninstaller Free, Stamina, SumatraPDF, WinDjView  
Помещение для самостоятельной работы (библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет)  
Системный блок(6шт.): Intel Core 2 Duo 2.5 Ghz (E 5200), 2048 Mb DDR2, HDD 250 Gb, DVD/RW  
Монитор(6 шт.): BENQ E910  
Системный блок: Intel Core 2 Duo 2.53 Ghz (E 7200), 2048 Mb DDR2, HDD 120 Gb, DVD/RW  
Монитор: Acer V226HQL  
МФУ: Canon IR 2520  
Системный блок: Intel Core 2 Duo 3.00 Ghz (E 8400), 2048 Mb DDR2, HDD 120 Gb, DVD/RW  
Монитор: Acer V2003W  
Сканер Canon CanoScan LIDE 25  
Телевизор SUPRA 42 дюйма  
Аудио колонки  
Операционная система Windows 7 Pro 32 bit  
Microsoft Office 2010 Standard  
7zip, Aimp, Audacity, 360 Total Security Essential, CCleaner  
CDBurnerXP, PDF-XChange Viewe, PotPlaye, JRE, LibreOffice,  
Microsoft.NET Framework, Google Chrome, Firefox,Paint.NET,  
The GIMP,Double Commander.

### ***3.1 Информационное обеспечения обучения.***

#### Основная литература

1. Малаев, Н.М. Учебное пособие по дисциплине Физическая культура (теоретический раздел) / Н.М. Малаев. - Брянск: Издательство Брянского ГАУ, 2017. - 91 с.
2. Муллер А.Б. Физическая культура: учеб. и практикум для СПО –М: Юрайт,2018.-424с.
3. Козлова О.А. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем: учеб. Пособие/О.А. Козлова; Московский гос. юрид. ун-т. О.Е. Кутафина.-М.: Проспект, 2017.- 64с
4. Физическая культура: учеб. для вузов/А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др.-М.: Юрайт, 2016

#### Дополнительная литература

1. Бишаева А.А. Физическая культура (Электронный ресурс):Учебник для СПО -5-е изд. Стер. –М: Академия,2018.-320с. –Режим доступа:<http://www.academia-moscow.ru/catalogue/4831/366974/>
2. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын, — Электрон. текстовые данные. — Саратов:

#### Интернет ресурсы

1. Портал Брянского государственного аграрного университета Раздел «Научная библиотека» Полнотекстовые документы <http://www.bgsha.com>
2. ИС «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». Федерального агентства по образованию <http://window.edu.ru>
3. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» <http://e.lanbook.com/>
4. База данных «Ай Пи Эр Медиа» <http://www.iprbookshop.ru/>
5. Электронно-библиотечная система «ИНФОРМИО» [www.informio.ru](http://www.informio.ru)
6. Электронно-библиотечная система «AgriLib» <http://ebs.rgazu.ru/>
7. Электронно-библиотечная система "Национальный цифровой ресурс "РУКОНТ" <http://rucont.ru>
8. Электронно-библиотечная система "BOOK.ru" <https://www.book.ru/>

Использование активных и интерактивных форм проведения занятий.

В целях реализации компетентностного подхода, для формирования и развития общих компетенций обучающихся, в процессе изучения дисциплины используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий:

методы и формы здоровьесберегающих технологий, метод проблемного изложения, презентации, дискуссии, работу в группах, викторины, мини-исследования, метод блиц-опроса, метод анкетирования.


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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, приема контрольных нормативов, подготовке докладов, написания рефератов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<u>Умения:</u> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <u>Знания:</u> О роли физической культуры в общекультурном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	Анализ практической работы, тестирование, фронтальный опрос, дифференцированный зачет  Выполнение тестов по общекультурной и профессиональной подготовке.  Индивидуальный опрос, дифференцированный зачет, доклады, рефераты.

## ЛИСТ ОБНОВЛЕНИЯ

Рабочей программы по дисциплине ОГСЭ.04. Физическая культура  
 Дополнения и изменения на 2020-2021 учебный год по специальности  
 09.02.04 Информационные системы (по отраслям) с учетом требований п. 7.1  
 Федерального государственного образовательного стандарта среднего  
 профессионального образования по специальности 09.02.04  
 Информационные системы (по отраслям) внесены изменения в списки  
 основной и дополнительной литературы рабочих программ дисциплин:

№	Раздел рабочей программы	Краткое содержание изменения	Краткое содержание дополнения	Дата, номер протокола заседания ЦМК	Подпись председателя ЦМК
1	3. Условия реализации дисциплины 3.2.информационное обеспечение обучения	Из дополнительной литературы убрали: Гермонов Г.Н. История, теория и организация физической культуры и спорта. 150 вопросов абитуриенту [Электронный ресурс]: ответы и самоконтроль. Учебное пособие для абитуриентов / Г.Н. Германов, М.Е. Злобина, П.А. Хомяк. — Электрон. текстовые данные — Саратов: Вузовское образование, 2015. — 365 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/27256">http://www.iprbookshop.ru/27256</a> Из интернет – ресурсов убрали: 1. База данных «АГРОС» <a href="http://www.cnsnb.ru/iz_Agros.shtm">http://www.cnsnb.ru/iz_Agros.shtm</a> (1 год) 2. Научная электронная библиотека eLibrary.ru на платформе eLIBRARY.RU <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a> (1 год) 3. Электронная библиотечная система "БИБЛИОКОМПЛЕКТОР" <a href="http://www.bibliocomplectator.ru/">http://www.bibliocomplectator.ru/</a> (1 год)	К основной литературе добавили: Муллер А.Б. Физическая культура: учеб. и практикум для СПО - М: Юрайт,2018. – 424с.  К дополнительной литературе добавили: Бишаева А.А. Физическая культура (Электронный ресурс): Учебник для СПО – 5 изд. Стер. – М:Академия, 2018 320с.  К интернет-ресурсам добавили: База данных «Ай Пи Эр Медиа» <a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a>	20.05.2020 Протокол №7	

Дополнения и изменения в Программу подготовки специалистов среднего звена специальности 09.02.04 Информационные системы (по отраслям) на заседании методического Совета филиала (протокол № 6 от 20.05.2020г.)

Председатель  Л.Н. Данченко