

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

Специальность

35.02.14 Охотоведение и звероводство

Брянская область, 2022

СОГЛАСОВАНО:

Зав. библиотекой

 А.В. Дадыко

11. 05. 2022г.

РАССМОТРЕНО:

ЦМК общеобразовательных
и технических дисциплин
Протокол № 10
от 11. 05. 2022г.

Председатель 
В.В. Лопаткин

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по учебной
работе

 Л.Н. Данченко

11. 05. 2022г.

Рабочая программа дисциплины Физическая культура разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего
профессионального образования (далее СПО) 35.02.14 Охотоведение и звероводство

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

Рецензент: Ерохов А.И. - 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

Протокол № 6 от 11.05. 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ Физическая культура

1.1. Область применения программы

Примерная программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 35.02.14 Охотоведение и звероводство

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 программы подготовки специалистов среднего звена: 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 224 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 4 часов;
самостоятельной работы обучающегося 220 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	224
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	4
в том числе:	
лекции	
семинарские занятия	
практические занятия	4
контрольная работа.	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	220
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.	

Реализация рабочей программы предусматривает в целях реализации компетентностного подхода:

-использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбора конкретных ситуаций, психологических и иных тренингов, групповых дискуссий) в сочетании с внеаудиторной работой;

-выполнение обучающимися практических занятий, включая как обязательный компонент практические задания с использованием персональных компьютеров

-четкое формулирование требований к результатам их освоения: компетенциям, приобретаемому практическому опыту, знаниям и умениям.

2.2 Тематический план и содержание дисциплины
Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<p><u>Тема 1</u> Основы физической и спортивной подготовки</p>	<p style="text-align: center;"><i>Содержание учебного материала:</i> Общая и специальная физическая подготовка. Спортивная тренировка. Тренированность. Спортивная форма. Двигательные умения и навыки. Учебно-тренировочные занятия, объем и интенсивность занятий. Разминка и вработывание.</p>	2	2
<p><u>Тема 2</u> Спорт и физическое воспитание студентов</p>	<p style="text-align: center;"><i>Содержание учебного материала:</i> Массовый спорт. Спорт высших достижений. Оздоровительные системы физических упражнений. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Краткая история Олимпийских игр. Участие спортсменов нашей страны в Олимпиадах.</p>	2	2
<p><u>Тема 3</u> Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p style="text-align: center;"><i>Самостоятельное изучение</i> Прикладные физические, психофизические и специальные знания. Прикладные умения и навыки. Прикладные виды спорта. Средства, методы и методика формирования профессионально-значимых двигательных навыков.</p>	2	2
<p><u>Тема 4</u> Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом</p>	<p style="text-align: center;"><i>Самостоятельное изучение</i> Профилактика, реабилитация, стрессовое состояние. Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний. Реабилитация после болезни, перенесенной травмы.</p>	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
Раздел 1 Легкая атлетика		70	
Тема 1.1. Бег на 100 метров	Самостоятельное изучение 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.	6	2
		6	
Тема 1.2. Прыжки в длину с разбега	Самостоятельное изучение 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.	8	2
		6	
Тема 1.3. Метание гранаты	Самостоятельное изучение Практические занятия: Финальное усилие. Разбег. Метание гранаты на дальность с места, с разбега. Самостоятельная работа: Развитие скоростно-силовых качеств – упражнения с отягощениями.	8	2
		6	
Тема 1.4. Бег на 3000 метров	Самостоятельное изучение 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	10	2
		6	
Тема 1.5. Прыжки в высоту	Самостоятельное изучение 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	8	2
		6	
Раздел 2. Гимнастика		62	
Тема 2.1. Упражнения на перекладине	Самостоятельное изучение 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	6	2
		8	

	на перекладине		
Тема 2.2. Упражнения на гимнастических брусьях	Самостоятельное изучение	8	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.	8	
Тема 2.3. Опорный прыжок через коня	Самостоятельное изучение	8	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	8	
Тема 2.4. Акробатические упражнения	Самостоятельное изучение	8	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.	8	
Раздел 3 Лыжная подготовка		16	
Тема 3.1. Лыжная подготовка	Самостоятельное изучение	8	2
	Практические занятия: строевые упражнения с лыжами, на лыжах. Попеременный двушажный 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.	8	
Раздел 4 Спортивные игры		68	
Тема 4.1 Волейбол	Самостоятельное изучение	18	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	16	

Тема 4.2 Баскетбол	Самостоятельное изучение	18	2
	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.		
	Самостоятельная работа: совершенствование технических приемов игры. Учебные игры с выполнением задания.	16	

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. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - Москва: КноРус, 2020. - 214 с. -Режим доступа: <https://book.ru/book/932719>
2. Муллер А.Б. Физическая культура: учеб. и практикум для СПО –М:Юрайт,2018.- 424с.
3. Ревенко, Е. М. Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни студента: тестовые задания : учебное пособие / Е. М. Ревенко. - 2-е изд., деривативное. - Омск : СибАДИ, 2020. - 46 с. URL: <https://e.lanbook.com/book/163774> .

Дополнительная литература

1. Журнал «Физкультура и спорт»
2. 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/>
3. Бахтина, Т. Н. Физическая культура и спорт: курс лекций : учебное пособие / Т. Н. Бахтина. - Санкт-Петербург : СПбГЛТУ, 2021. - 200 с. -ISBN 978-5-9239-1260-9. — Текст: электронный // ЭБСЛань :- URL:<https://e.lanbook.com/book/191130>

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
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.