МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДАРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ НАУЧНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ПОЛИТИКИ И ОБРАЗОВАНИЯ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

АЗОВО-ЧЕРНОМОРСКИЙ ИНЖЕНЕРНЫЙ ИНСТИТУТ-ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» В Г. ЗЕРНОГРАДЕ

Бутенко Александр Федорович
Подписано цифровой подписью: Бутенко Александр Федорович
Дата: 2024.04.18 15:03:22 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ
Директор

А.Ф. Бутенко
18 апреля 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины **БД.07 Физическая культура**

Специальность: 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий

Квалификация выпускника: специалист

Уровень подготовки по ППССЗ: базовый

Срок освоения ППССЗ: 2 года 10 месяцев

Факультет: среднего профессионального образования

Кафедра: Физическая культура, спорт и техносферная безопасность

Форма обучения: очная

Зерноград, 2024

При разработке рабочей программы дисциплины в основу положены:

1. ФГОС СПО по специальности 08.02.09 «Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий», утвержденный приказом Министерством образования и науки РФ № 845 от 09.11.2023 г.

2. ФГОС среднего общего образования, утвержденный Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 (с изменениями на 12 августа 2022 г.).

3. Учебный план специальности 08.02.09 «Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий, одобренный Ученым советом Азово-Черноморского инженерного института ФГБОУ ВО Донской ГАУ «29» февраля 2024 г. Протокол №7.

4. Рабочая программа учебного предмета общеобразовательного цикла программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) разработана на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» (утверждена ФГБОУ ДПО ИРПО для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. (Протокол №14 от 30 ноября 2022 г.).

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к использованию в учебном процессе на заседании кафедры физической культуры, спорта и техносферной безопасности Протокол №7 от 27.03.2024 г.

Заведующий кафедрой: Пятикопов С.М.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к использованию в учебном процессе на заседании методической комиссии по общеобразовательной подготовке «28» марта 2024 г. Протокол № 7.

Председатель: Жолобова М.В.

Разработчик: преподаватель Ашитко А.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины 4
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины 9
3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины 13
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины 15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 08.02.09 «Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1 Цель общеобразовательной дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2 Планируемые результаты освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании ОК и ПК

Код и наименование формируемых компетенций	**Планируемые результаты освоения дисциплины**	
	Общие	**Дисциплинарные**
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	**В части трудового воспитания:** - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности**,** умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; - готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни; **Овладение универсальными учебными познавательными действиями:** **а) базовые логические действия**: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне**;** - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

	- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем **б) базовые исследовательские действия:** - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; **Овладение универсальными коммуникативными действиями:**	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к

	б) **совместная деятельность**: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным **Овладение универсальными регулятивными действиями:** г**) принятие себя и других людей:** - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; **В части физического воспитания:** - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и

	- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; **Овладение универсальными регулятивными действиями:** **а) самоорганизация:** -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

1.2 Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 72 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 72 часов;
самостоятельной работы обучающегося 0 часов.

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Базовый уровень
Объем образовательной программы дисциплины	**72**
Основное содержание	**72**
практические занятия	72
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименования разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) *(если предусмотрены)*	Объем часов	Формируемые общие и профессиональные компетенции
1	2	3	4
Раздел 1.	**Научно-методические основы формирования физической культуры личности.**	***4***	*ОК01, ОК04, ОК08*
Тема 1. Предмет физической культуры	Содержание учебного материала	*4*	*ОК01, ОК04, ОК08*
	1. Содержание дисциплины, её задачи. Задачи и функции физической культуры в современных условиях. Правила поведения и техника безопасности на занятиях по физической культуре.		
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	*4*	
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся: Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	-	
Раздел 2.	**Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.**	***68***	*ОК01, ОК04, ОК08*
Тема 2.1. Лёгкая атлетика и ОФП	Содержание учебного материала	*24*	*ОК01, ОК04, ОК08*
	1. **Воспитание скоростных способностей и совершенствование техники спринтерского бега:** техника бега на короткие дистанции (старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование), бег по виражу, техника эстафетного бега и передачи эстафетной палочки, бег на 100 м.		
	2 **Воспитание общей выносливости и совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции:** бег в равномерном и переменном темпе в течение 10-12 минут, кроссовый бег до 1000 метров (юноши), кроссовый бег до 500 метров (девушки).		
	3 **Воспитание скоростно-силовых способностей и совершенствование техники прыжков:** прыжок в длину с разбега, прыжок в длину с места, тройной прыжок с места.		
	4 **Воспитание силовых способностей:** упражнения с весом собственного тела для развития относительной силы.		
	5 **ОФП с элементами различных дыхательных упражнений.**		
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	*24*	
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий, выполнение упражнений для тренировки основных физических	–	

	качеств.		
1	**2**	**3**	**4**
Тема 2.2. Гимнастика с элементами акробатитки	Содержание учебного материала	*12*	*ОК01, ОК04, ОК08*
	1. Акробатические упражнения, выполнение комбинаций из освоенных элементов (кувырки вперёд и назад, стойки, мосты, равновесия, перевороты)		
	2 Опорные прыжки через снаряды «козёл», «конь»		
	3 Упражнения на шведской стенке		
	4. Лазание по канату		
	5. Упражнения для развития силы, гибкости, выносливости в парах и с различными предметами (скамейка, обруч, скакалка, гантели и др.)		
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	*12*	
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся.	–	
Тема 2.3. Спортивные игры **2.3.1.** **Баскетбол**	Содержание учебного материала	*12*	*ОК01, ОК04, ОК08*
	1. **Обучение технике:** передвижений, остановок, поворотов, стоек, ловли и передачи мяча (на месте и в движении) в различных построениях без сопротивления и с сопротивлением защитника, бросков мяча в корзину (с ударом и без удара об щит), варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, ведения мяча в различных комбинациях и заданиях, игры-эстафеты с ведением мяча, защитных действий (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).		
	2. **Обучение тактике игры:** индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите.		
	3 **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:** игра по упрощенным правилам баскетбола.		
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия:	*12*	
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	–	
2.3.2. Волейбол	Содержание учебного материала	*12*	*ОК01, ОК04, ОК08*
	1. **Совершенствование техники:** передвижений, остановок, стоек, приема и передач мяча, варианты техники приема и передачи маяча (в различных построениях и комбинациях), подачи мяча избранным способом, нападающий удар в игровых заданиях и комбинациях		

		через сетку.		
	2.	**Совершенствование техники защитных действий:** варианты блокирования нападающих ударов (одиночные, групповые), страховка.		
	3.	**Совершенствование тактики игры:** индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.		
	4.	**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:** игра по правилам волейбола.		
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия:		*12*	
	Контрольные работы		–	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		–	
Тема 2.4 **Атлетическая гимнастика**	Содержание учебного материала		*8*	*ОК01, ОК04, ОК08*
	1.	**Воспитание физических качеств:** общая и специальная физическая подготовка. Правила техники безопасности при выполнении упражнений с отягощениями.		
	2	**Обучение технике упражнений на тренажёрах.**		
	3	**Обучение технике упражнений с гантелями и штангой.**		
	4.	**Составление тренировочных программ в соответствии с типом телосложения.**		
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия:		*8*	
	Контрольные работы		–	
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий.		–	
Примерная тематика курсовой работы (проекта) ***(если предусмотрены)***			–	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) ***(если предусмотрены)***			–	
Всего:			***72***	

По каждой теме описывается содержание учебного материала (в дидактических единицах), наименования необходимых лабораторных работ, практических и иных занятий. Объем часов определяется по каждой позиции столбца 3

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

3.1.1. Спортивные залы с оборудованием и инвентарём для занятий спортивными играми, гимнастикой:

- Сетка волейбольная 1 шт.
- Мяч волейбольный 15 шт.
- Щит баскетбольный 6 шт.
- Мяч баскетбольный 15 шт.
- Гантели (вес от 2 до 10 кг) 20 шт.
- Комплект силовых тренажёров 1 шт.
- Гриф штанги 5 кг 1 шт.
- Гриф штанги 10 кг 1 шт.
- Диски для штанги (вес от 1 до 10 кг) 20 шт.

3.1.2. Спортивная площадка:

- Дорожка беговая 100 м
- Поле мини-футбольное с рекортановым покрытием
- Яма прыжковая
- Турник
- Мяч мини-футбольный

- ZOOM Свободно распространяемое ПО (https://zoom.us/support/download).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

№ п\п	Наименование	Авторы	Год и место издания	Используется при изучении разделов	Количество экземпляров	
					В библиотеке	На кафедре
1.	Основы физического воспитания Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983	Болманенкова, Т. А.	Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020.	1-2	15	-
2.	Физическая культура и спорт студентов Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/183498	Бомин В. А., Ракоца А. И., Трегуб А. И. [и др.].	Иркутск: Иркутский ГАУ, 2020.	1-2	20	-

Дополнительные источники:

№ п\п	Наименование	Авторы	Год и место издания	Используется при изучении разделов	Количество экземпляров	
					В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	7	8
1	Физическая культура человека (основные понятия и ценности) Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370	Шеенко Е. И., Толистинов Б. Г., Халев И. А.	Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020.	1-2	-	-

Базы данных, Интернет-ресурсы, информационно-справочные и поисковые системы.

Интернет ресурсы

1. Университетская библиотека онлайн. Электронно-библиотечная система – https://biblioclub.ru/
2. Издательство Лань. Электронно-библиотечная система.– https://e.lanbook.com/
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – http://elibrary.ru
4. Центральная библиотека образовательных ресурсов Минобрнауки РФ. www.edulib.ru.
5. Электронная информационная образовательная среда института https://ачии.рф/

Информационные справочные системы и базы данных

Библиотека международной спортивной информации http://www.bmsi.ru
Спортивная библиотека http://www.sport-library.narod.ru
Университеткая библиотека «ОНЛАЙН» http://biblioclub.ru

3.3. Особенности реализации рабочей программы

В исключительных случаях при реализации рабочей программы применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии (ЭО и ДОТ), включая проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации. Реализация рабочей программы дисциплины с использованием ЭО и ДОТ осуществляется по усмотрению ведущего преподавателя с учетом технических возможностей обучающихся с использованием программных средств, обеспечивающих применение элементов ЭО и ДОТ в Институте, путем синхронного и асинхронного взаимодействия, к которым могут относиться:

- электронная информационно-образовательная среда Института;
- групповая голосовая конференция в мессенджере (Telegram);
- групповой чат в месседжерах Telegram, социальной сети ВКонтакте;

- онлайн видеоконференция в Zoom;

- видеозаписи лекций педагогических работников Института, размещённые на различных видеохостингах (например, на каналах преподавателей) и/или облачных хранилищах (например, Яндекс.Диск, Google.Диск, Облако Mail.ru и т.д.).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Код и наименование формируемых компетенций	**Раздел/Тема**	**Тип оценочных мероприятий**
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, П-о/с[1] Р 2, П-о/с	составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, составление профессиограммы заполнение дневника самоконтроля защита реферата составление комплекса упражнений оценивание практической работы демонстрация комплекса ОРУ, сдача контрольных нормативов сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) сдача нормативов ГТО выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;	Р 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3.1, 2.3.2, 2.4, П-о/с	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3.1, 2.3.2, 2.4, П-о/с	