**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
**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**

**УТВЕРЖДАЮ**
**Директор**

Бутенко Александр Федорович
Подписано цифровой подписью: Бутенко Александр Федорович
Дата: 2025.04.24 11:53:04 +03'00'

**А.Ф. Бутенко**
**24 апреля 2025г.**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**дисциплины СГ.04 Физическая культура**

**Специальность:** 35.02.08 «Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК)»

**Квалификация выпускника:** техник

**Уровень подготовки по ППССЗ:** базовый

**Срок освоения ППССЗ:** 2 года 10 месяцев

**Структурное подразделение:** Донской технико-технологический колледж

**Кафедра:** «Физическая культура, спорт и техносферная безопасность»

**Форма обучения:** очная

**Зерноград, 2025**

При разработке рабочей программы дисциплины в основу положены:

1. ФГОС СПО по специальности 35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК), утвержденный приказом Министерством образования и науки РФ от «27» мая 2022 г. № 368.

2.Учебный план специальности 35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК) (год начала подготовки – 2025), одобренный Ученым советом Азово-Черноморского инженерного института ФГБОУ ВО Донской ГАУ 29» февраля 2024 г. Протокол №7.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к использованию в учебном процессе на заседании кафедры «Физическая культура, спорт и техносферная безопасность» от 26 марта 2025 г. Протокол № 7.

Заведующий кафедрой: Пятикопов С.М.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к использованию вучебном процессе на заседании методической комиссии по специальностям:
08.02.09 «Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий»,35.02.08 «Электрификация и автоматизация сельского хозяйства», 35.02.08 «Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК)» 13.02.07 «Электроснабжение»

от 28 марта 2025 г. Протокол № 7.

Председатель: Емелин А.А.

Разработчик к.т.н., преподаватель 1 категории Ашитко А.А.

**СОДЕРЖАНИЕ**


| № | Наименование раздела | стр. |
|---|---|---|
| 1. | Паспорт рабочей программы дисциплины……... | 4 |
| 2. | Структура и содержание дисциплины…….. | 5 |
| 3. | Условия реализации дисциплины…….. | 9 |
| 4. | Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.. | 10 |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
## «Физическая культура»

*название дисциплины*

**1.1. Область применения программы**

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 35.02.08 «Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК)»

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла**.**

**1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

– ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

– ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам (ОК 04).
- бережно относиться к здоровью, сохранять и укреплять его средствами физического воспитания (ОК 08).
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей (ОК8).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека (ОК4).
- основы здорового образа жизни (ОК8).

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 102 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 102 часов.

самостоятельной работы обучающегося 0 часов.

# 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|---|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 102 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 102 |
| в том числе: | |
| лабораторные занятия | – |
| практические занятия | 102 |
| контрольные работы | – |
| курсовая работа (проект) (если предусмотрено) | – |
| Самостоятельная работа студента (всего) | – |
| в том числе | |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (если предусмотрено) | – |
| решение задач, подготовка к практическим занятиям | – |
| Промежуточная аттестация по дисциплине в форме | Другая форма контроля, зачет, диффер.зачет |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины** «Физическая культура»

*наименование*

| 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 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.** | Содержание учебного материала | - | |
| | 1. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. | | |
| | 2. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. | | |
| | 3. Физическая культура и спорт в современном обществе. | | |
| | 4. Здоровый образ жизни и его составляющие | | |
| | Лабораторные работы | – | |
| | Практические занятия | *4* | |
| | Контрольные работы | – | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| **Раздел 2.** | **Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.** | ***98*** | |
| **Тема 2.1. Лёгкая атлетика и ОФП** | Содержание учебного материала | | *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 15-20 минут, кроссовый бег до 3000 метров (юноши), кроссовый бег до 2000 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. | | |
| | Лабораторные работы | – | |
| | Практические занятия | *36* | |
| | Контрольные работы | – | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |

| 1 | 2 | | 3 | 4 |
|---|---|---|---|---|
| **Тема 2.2. Спортивные игры**<br><br>**2.2.1.Гандбол** | Содержание учебного материала | | | *ОК01, ОК04, ОК08* |
| | 1. | **Обучение технике игры:** передвижений, остановок, поворотов, стоек, ловли и передачи мяча (на месте и в движении) в различных построениях без сопротивления и с сопротивлением защитника, бросков мяча по воротам, варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, ведения мяча в различных комбинациях и заданиях, игры-эстафеты с ведением мяча, защитные и нападающие действия. | | |
| | 2 | **Обучение тактике игры:** индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите. | | |
| | 3 | **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:** упрощённые игры, двусторонняя игра. | | |
| | Лабораторные работы | | – | |
| | Практические занятия | | *14* | |
| | Контрольные работы | | – | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. | | - | |
| **2.2.2.**<br><br>**Баскетбол** | Содержание учебного материала | | | |
| | 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). | | *ОК01, ОК04, ОК08* |
| | 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, «стритбол» по правилам игры. | | |
| | Лабораторные работы | | – | |
| | Практические занятия: | | *22* | |
| | Контрольные работы | | – | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | - | |
| **2.2.3. Волейбол** | Содержание учебного материала | | | |
| | 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. | | *ОК01, ОК04, ОК08* |
| | 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: | | *16* | |
| | Контрольные работы | | – | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | - | |
| **Тема 2.3**<br><br>**Атлетическая гимнастика** | Содержание учебного материала | | | |
| | 1. | **Воспитание физических качеств:** общая и специальная физическая подготовка. Правила техники безопасности при выполнении упражнений с отягощениями. | | *ОК01, ОК04, ОК08* |
| | 2 | **Обучение технике упражнений со штангой, тренажёрами.** | | |
| | 3 | **Обучение технике упражнений с гирями:** толчок и рывок гирь. | | |
| | Лабораторные работы | | – | |
| | Практические занятия: | | | |
| | Контрольные работы | | – | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | *10* | |
| **Примерная тематика курсовой работы (проекта)** ***(если предусмотрены)*** | | | – | |
| **Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)** ***(если предусмотрены)*** | | | – | |
| **Всего:** | | | *98* | |

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 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

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

## 3.2. Информационное обеспечение обучения

**3.2.1 Основные источники:**

| № п\п | Наименование | Авторы | Год и место издания | Используется при изучении разделов | Количество экземпляров | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | В библиотеке | На кафедре |
| 1. | Основы физического воспитания<br><br>Режим доступа:<br><br>https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983 | Болманенкова, Т. А. | Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. | 1-2 | 15 | - |

**3.2.2 Дополнительные источники:**

| № п\п | Наименование | Авторы | Год и место издания | Использ-уется при изучении разделов | Количество экземпляров | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | В библио-теке | На кафед-ре |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 7 | 8 |
| 1 | Физическая культура человека (основные понятия и ценности)<br><br>Режим доступа:<br><br>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 | - | - |

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

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 мессенджерах (Яндекс.Мессенджер, VK Teams);
- групповой чат в мессенджерах Яндекс.Мессенджер, социальной сети ВКонтакте;
- онлайн видеоконференция в Яндекс.Телемост;
- видеозаписи лекций педагогических работников Института, размещённые на различных видеохостингах (например, на каналах преподавателей) и/или облачных хранилищах (например, Яндекс.Диск).

# 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| *Результаты обучения* | *Критерии оценки* | *Методы оценки* |
|---|---|---|
| В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:<br>− о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; (ОК4).<br>− основы здорового образа жизни. (ОК8). | – практические задания по работе с информацией;<br>– оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. | - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;<br>- тестирование в контрольных точках |
| − выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам; (ОК1).<br>− бережно относиться к здоровью, сохранять и укреплять его средствами физического воспитания; (ОК8).<br>− использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. (ОК8). | **Лёгкая атлетика**.<br>Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.<br>**Спортивные игры.**<br>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи); оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм; оценка выполнения студентом функций судьи; оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.<br>**Атлетическая гимнастика**<br>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов внешними с | - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;<br>- тестирование в контрольных точках. |

| | | |
|---|---|---|
| | отягощениями и весом собственного тела; самостоятельное проведение фрагмента занятия. | |

**Разработчик:**

Преподаватель А.А. Ашитко

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа дисциплины СГ.04 Физическая культура
одобрена на 20____/20____ учебный год.

Протокол № _____ заседания кафедры от «_____» _____ 20_____ г.

Ведущий преподаватель_____

Зав. Кафедрой_____

Рабочая программа дисциплины СГ.04 Физическая культура
одобрена на 20____/20____ учебный год.

Протокол № _____ заседания кафедры от «_____» _____ 20_____ г.

Ведущий преподаватель_____

Зав. Кафедрой_____

Рабочая программа дисциплины СГ.04 Физическая культура
одобрена на 20_____/20_____ учебный год.

Протокол № _____ заседания кафедры от «_____» _____ 20_____ г.

Ведущий преподаватель_____

Зав. Кафедрой_____