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

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО Донской ГАУ)

АЗОВО-ЧЕРНОМОРСКИЙ ИНЖЕНЕРНЫЙ ИНСТИТУТ – ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»В Г. ЗЕРНОГРАДЕ
(Азово-Черноморский инженерный институт ФГБОУ ВО Донской ГАУ)

Бутенко Александр Федорович
Подписано цифровой подписью: Бутенко Александр Федорович
Дата: 2023.11.23 08:49:55 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ
Директор

А.Ф. Бутенко
«23» ноября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Специальность: 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)

Квалификация выпускника: Техник. Специалист по электроснабжению

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, 2023

При разработке рабочей программы дисциплины в основу положены:

1.ФГОС СПО по специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям), утвержденный приказом Министерством образования и науки РФ от «14» декабря 2017 г. № 1216.

2.Учебный план специальности 23.02.01 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям) (год начала подготовки – 2024), одобренный Ученым советом Азово-Черноморского инженерного института ФГБОУ ВО Донской ГАУ «23» ноября 2023 г. Протокол №3.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к использованию в учебном процессе на заседании кафедры Физическая культура, спорт и техносферная безопасность
«23» ноября 2023 г. Протокол №3.

Заведующий кафедрой: Пятикопов С.М.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к использованию в учебном процессе на заседании методического совета факультета Среднего профессионального образования от «23» ноября 2023 г. Протокол № 3.

Председатель: Кроливецкая И.Е.

Разработчик: преподаватель 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..	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)

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:
– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; (ОК 04).
– основы здорового образа жизни. (ОК 08).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. (ОК 08).

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося 170 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 170 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	170
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170
практические занятия	170
Промежуточная аттестация по дисциплине в форме	диффер.зачет

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

Наименования разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) *(если предусмотрены)*	Объем часов	Уровень освоения
1	**2**	**3**	**4**
Раздел 1.	**Научно-методические основы формирования физической культуры личности.**	*2*	*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		
Раздел 2.	**Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.**	***168***	
Тема 2.1. Лёгкая атлетика и ОФП	Содержание учебного материала		*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.		
	Практические занятия	*42*	
1	**2**	**3**	**4**
Тема 2.2. Спортивные игры 2.2.1.Гандбол	Содержание учебного материала		*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		*36*	
2.2.2. Баскетбол	Содержание учебного материала			*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, «стритбол» по правилам игры.		
	Практические занятия:		*32*	
2.2.3. Волейбол	Содержание учебного материала			*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.		
	Практические занятия:		*26*	
Тема 2.3 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			*ОК04, ОК08*
	1.	**Воспитание физических качеств:** общая и специальная физическая подготовка. Правила техники безопасности при выполнении упражнений с отягощениями.		
	2	**Обучение технике упражнений со штангой, тренажёрами.**		
	3	**Обучение технике упражнений с гирями:** толчок и рывок гирь.		
	Практические занятия:		*32*	
Примерная тематика курсовой работы (проекта) ***(если предусмотрены)***			–	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) ***(если предусмотрены)***			–	
Всего:			*170*	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный зал № 1

Сетка волейбольная, ворота гандбольные, щиты баскетбольные, лестница гимнастическая, скамейка, гимнастическая, мячи волейбольные, баскетбольные, гандбольные, теннисные столы, теннисные ракетки и шарики, сетка бадминтонная, бадминтонные ракетки и воланы.

Спортивный зал№3

Брусья гимнастические, скамейка гимнастическая, мат гимнастический, «конь» гимнастический, канат, «козёл» гимнастический, мостик подкидной, обруч гимнастический, скакалка гимнастическая, кольца гимнастические, комплект беговых тренажеров.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Прыжковая яма, элементы полосы препятствий, турник, беговая дорожка, футбольная площадка.

Спортивная площадка

Мини-футбольная площадка.

2-252 Помещение для самостоятельной работы (Электронный читальный зал) укомплектованное специализированной мебелью (рабочие места студентов).

Технические средства обучения: компьютерная техника (принтер, компьютеры) возможность подключения к сети «Интернет», доступ в электронную информационно-образовательную среду организации

Комплекты лицензионного ежегодно обновляемого программного обеспечения:

Microsoft Windows, Microsoft Office, Foxit Reader, Антивирусная программа «NANO Антивирус Pro для образовательного учреждения.

Свободно распространяемое ПО:

7-Zip https://www.7-zip.org/download.html

Adobe Reader https://get.adobe.com/ru/reader/

Mozilla Firefox https://www.mozilla.org/ru/firefox/new/

ZOOM 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	Болманенкова, Т. А.	Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020.	1-2	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983	+

3.2.2 Дополнительные источники:

№ п\п	Наименование	Авторы	Год и место издания	Использ-зуется 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)	Шеенко Е. И., Толистинов Б. Г., Халев И. А.	Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020.	1-2	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370	+

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 мессенджере;
- групповой чат в месседжере, 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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: − ценность физического и психологического здоровья отдельного человека как вклад в оздоровление нации; − факторы, определяющие здоровье, а также основы здорового образа жизни; − о роли физической культуры в общекультурном, личностном, профессиональном и социальном развитии человека.	Формы контроля обучения: – практические задания по работе с информацией; - оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
Должен уметь: − бережно относиться к здоровью, сохранять и укреплять его средствами физического воспитания; − использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей.	**Методы оценки результатов:** - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. **Лёгкая атлетика**. 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. **Спортивные игры.** 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. **Атлетическая гимнастика** Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов внешними с отягощениями и весом собственного тела; самостоятельное проведение фрагмента занятия.
Итоговый контроль	**Дифференцированный зачёт**

Разработчик:

Преподаватель А.А. Ашитко