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

А.Ф. Бутенко
24 апреля 2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины СГ.04 Физическая культура

Специальность: 13.02.07 «Электроснабжение»

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 13.02.07 «Электроснабжение»», утвержденный приказом Министерства просвещения РФ № 255 от 16.04.2024

2. Учебный план специальности 13.02.07 «Электроснабжение» утвержденный Ученым советом Азово-Черноморского инженерного института ФГБОУ ВО Донской ГАУ 19 февраля 2025 г. Протокол №6.

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..	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 **«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 13.02.07 «Электроснабжение»

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; (ОК4).
- бережно относиться к здоровью, сохранять и укреплять его средствами физического воспитания; (ОК8).
- 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 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 102 часа.

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	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	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		
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	*2*	
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 2.	**Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.**	***100***	
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.		
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	*26*	
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	

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		*12*	
	Контрольные работы		–	
	Самостоятельная работа обучающихся.			
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.		
	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 уда-		

		ров (одиночные, групповые), страховка.		*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:		*20*	
	Контрольные работы		–	
	Самостоятельная работа обучающихся			
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.		
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия:		*20*	
	Контрольные работы		–	
	Самостоятельная работа обучающихся			
Примерная тематика курсовой работы (проекта) ***(если предусмотрены)***			–	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) ***(если предусмотрены)***			–	
Всего:			*102*	

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 Режим доступа: 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) 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	-	-

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: − о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; (ОК4). − основы здорового образа жизни. (ОК8).	– практические задания по работе с информацией; – 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; - тестирование в контрольных точках
− выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам; (ОК1). − бережно относиться к здоровью, сохранять и укреплять его средствами физического воспитания; (ОК8). − использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. (ОК8).	**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	- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - 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_____