

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Цыбиков Бадикто Баторович
Должность: Ректор
Дата подписания: 15.01.2023 11:54:56
Уникальный программный ключ:
056af948c3e48c6f3c571e429957a8ae7b757ae8

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Бурятская государственная сельскохозяйственная академия имени В.Р. Филиппова»

Агротехнический колледж

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор АТК

«__» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05. Физическая культура

Специальность

35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства

Квалификация выпускника

Техник-электрик

Форма обучения

очная

Разработчик (и)

подпись

И.О. Фамилия

Внутренние эксперты:

Председатель методической комиссии

подпись

И.О. Фамилия

Заведующий методическим кабинетом УМУ

подпись

И.О. Фамилия

Директор библиотеки

подпись

И.О. Фамилия

Улан-Удэ, 2022

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее - ФГОС СПО) по специальности 35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании Методической комиссии колледжа

от «__» _____ 20__ г., протокол №_____.

Председатель методической комиссии _____
подпись

И.О.Фамилия

Внешний эксперт (представитель работодателя)

подпись

И.О.Фамилия

№ п/п	На учебный год	Одобрено на заседании МК		«Утверждаю» Директор АТК _____ (ФИО)	
		Протокол	Дата	Подпись	Дата
1	20__/20__ г.г.	№_____	«__»_20__ г		«__»_20__ г
2	20__/20__ г.г.	№_____	«__»_20__ г		«__»_20__ г
3	20__/20__ г.г.	№_____	«__»_20__ г		«__»_20__ г
4	20__/20__ г.г.	№_____	«__»_20__ г		«__»_20__ г
5	20__/20__ г.г.	№_____	«__»_20__ г		«__»_20__ г

ОГЛАВЛЕНИЕ

	СТР.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
5. РЕЗУЛЬТАТ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
6. ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35. 02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: учебная дисциплина ОГСЭ.05. Физическая культура относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

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

Целью освоения учебной дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения здоровья, и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности обучающихся по основной профессиональной образовательной программе подготовки специалистов среднего звена.

Задачами освоения учебной дисциплины являются: овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; развить и совершенствовать психофизические способности, качества и свойства личности, самоопределившись в физической культуре и спорте; приобрести личный опыт повышения двигательных и функциональных возможностей, получить общую и профессионально прикладную физическую подготовленность к будущей профессии и быту.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

1.4. Перечень компетенций в результате освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 398 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 164 часов;

самостоятельной работы обучающегося 234 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)	398
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	164
в том числе:	
практические занятия	164
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	234
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	234
<i>Итоговая аттестация в форме зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.		
Тема 1.1. Легкая атлетика.	Практические занятия: ТБ на занятиях. Правила соревнований. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок. Бег на 100 метров (девушки, юноши). Бег на 400 метров (юноши). Бег на 2000 метров (юноши). Эстафетный бег 4x100 м	14	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: Прыжки на скакалке. Комплекс упражнений силового характера. Комплекс упражнений на общую выносливость. Переменный спринтерский бег на 50 м, 100 м	20	
Тема 1.2. Кроссовая подготовка	Практические занятия: Специальные беговые упражнения. Работа с предметами (гантелями, штангой). Бег на специальную выносливость по дорожке с наклоном. Кросс 1 км (бег по пересеченной местности)	12	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: Комплекс упражнений на специальную выносливость. Работа на велотренажерах.	20	
Раздел 2.	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.		
Тема 2.1. Атлетическая гимнастика	Практические занятия: Комплекс упражнений для общей разминки. Стретчинг: упражнения на растяжку мышц тела, для развития гибкости и эластичности. Стойка на лопатках, мостик, стойка на руках у стены. Кувырки вперед и назад. Обучение технике «колесо». Упражнения для расслабления мышц тела, глаз	14	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения с предметами (обруч, набивной мяч, эспандер, скакалка). Упражнения на снарядах (скамейка, брус, турник)	20	
Тема 2.2. Работа на тренажерах.	Практические занятия: Работа на велотренажере. Работа с гантелями для рук и плечевого пояса. Работа на скамье для гиперэкстензии (мышцы спины). Подъемы туловища на скамье. Подъемы ног в висе (тренажер с опорой под локти). Приседания со штангой (гантелями). Выпады с утяжелением (гантелями). Работа на тренажере для жима ногами комплексно тренирует ноги. Разгибание ног в тренажере (качает квадрицепс изолированно). Подъем ног на носочки с весом (для икроножных мышц)	12	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа на беговой дорожке, на степпере. Сведение рук в кроссовере. Тяга верхнего блока вниз прямыми руками. Работа на скамье с гантелями. Работа на тренажере «Бабочка». Сведение и разведение ног в тренажере для малых ягодичных мышц.	20	
Раздел 3.	Спортивные игры. Волейбол.		

Тема 3.1. Волейбол.	Практические занятия: Общая разминка, спецбеговые упражнения. Скоростные и прыжковые упражнения, челночный бег. Работа с набивными мячами для отработки верхней передачи. Упражнения в парах, тройках для отработки верхней и нижней передач. Нападающие удары мячом об стену. Верхняя и нижняя подачи с приемом. Нападающий удар через сетку, скидки. Блокирование. Расстановка и тактические действия на площадке. Игра в волейбол.	22	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: Прыжки на сетку с имитацией нападающего удара и блока. Падения без мяча (имитация приема). Выполнение подач. Верхние и нижние передачи в парах, тройках. Отработка защитных действий в парах. Командная игра.	26	
Раздел 4.	Спортивные игры. Баскетбол.		
Тема 4.1. Баскетбол	Практические занятия: Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча, перемещение по площадке с мячом. Броски в корзину (с места, в движении, прыжком). Перехваты, приемы защиты. Баскетбольные эстафеты. Сдача нормативов по броскам в кольцо. Игра в большой баскетбол. Игра на одно кольцо (стритбол)	22	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: Броски в кольцо. Соревновательные баскетбольные игры. Участие в товарищеских играх по баскетболу. Игра на улице (стритбол)	26	
Раздел 5.	Спортивные игры. Футбол.		
Тема 5.1. Футбол	Практические занятия: Ведение мяча с помощью фишек. Передачи мяча в парах, групповые упражнения на владение и передачу мяча. Удары по воротам с разбега, с передачи. Упражнения для вратаря 5. Упражнения на скорость, челночный бег. Игра в мини-футбол футбол на поле.	22	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: Набивание мяча. Удары по воротам. Игры на поле (мини-футбол). Участие в футбольных турнирах	26	
Раздел 6.	Спортивные игры. Настольный теннис.		
Тема 6.1. Настольный теннис	Практические занятия: Способы перемещения. Техника держания ракетки. Атакующие действия. Подача и прием, защитные действия. Игровые эстафеты. Игра в теннис (спарринги 1x1, 1x2 и 2x2)	22	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: Игра в теннис (одиночные, в парах)	30	
Раздел 7.	Спортивные игры (по выбору). Бадминтон. Мини-волейбол.		
Тема 7.1. Бадминтон.	Практические занятия: Передача волана в парах через сетку. Подачи и прием одним игроком. Атака в прыжке через сетку. Игра (одиночная, в парах)	12	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: Игра в бадминтон.	26	
Тема 7.2. Мини-волейбол	Практические занятия Игра на прием мяча в кругу, через сетку. Блокирование. Подача и прием. Атака с паса через сетку. Игра (3x3, 4x4)	12	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: Игра в мини-волейбол. Участие в турнирах	20	

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

Для реализации учебной дисциплины используются: спортивный зал (301): стойка волейбольная, сетка, степ платформа, табло, мяч медицинбол, гриф сложный с дисками, мячи волейбольные, скамья ultrabench; Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа (Кабинет социально-экономических дисциплин) (445): 42 посадочных места, рабочее место преподавателя, оснащенные учебной мебелью, учебная доска, экран, мультимедийный проектор, ноутбук с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в ЭИОС, стенды. Список ПО на ноутбуке: Kaspersky Endpoint Security для бизнеса, Microsoft Windows Vista Business Russian Upgrade Academic OPEN No Level , Microsoft OfficeProPlus 2016 RUS OLP NL Acadmc. Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OLP NL AE; помещение для занятий спортом (Спорткомплекс); тренажеры: велотренажер kettle ,волейбольная площадка (стойки, сетка);вышка судейская-, баскетбольная площадка (баскетбольные щиты (кольца),для настольного тенниса столы, сетка теннисная, ракетки, гантели, канат, штанга, ворота для футбола, стойка баскетбольная, кольцо баскетбольное, стол д/соревнований по армрестлингу, табло электронное, скамья для жима лежа, скамья для жимов и приседаний, скамья для пресса, скамья регулируемая, тренажер баттерфляй, тренажер бицепс машина, тренажер жим–ногами горизонтальный, тренажер кроссовер, тренажер одинарная блочная рама, тренажер разгибание ног, тренажер сведение перед грудью, тренажер трицепс машина, тренажер для ягодичных мышц, тренажер силовой, беговая дорожка; стадион для занятий спортом (Открытый стадион широкого профиля с элементами пол): перекладины для подтягивания, беговая дорожка, футбольное поле, трибуна, круговая беговая дорожка, прямая беговая дорожка, площадка для роллерпарка, площадка для тенниса, комбинированная площадка для игр в баскетбол и волейбол; Помещение для занятий спортом (Стрелковый тир): электронный стрелковый тир

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1.Бомин, В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2019. — 322 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/133353>

Дополнительные источники:

1.Хуббиев, Ш.З. Ш.З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки [Текст] : Учебное пособие / Ш. З. Хуббиев, С. Лукина. - СПб : Издательство Санкт-Петербургского государственного университета, 2018. - 272 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/go.php?id=1000483>

2.Нестерец, О. Ю. Особенности занятий лечебной физической культурой : учебное пособие / О. Ю. Нестерец, В. А. Бомин, А. И. Ракоца. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2018. — 98 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/133376>

3.Блинков, С.Н. Самоконтроль обучающихся на занятиях физической культурой и спортом : учебное пособие / С.Н. Блинков. — Самара : СамГАУ, 2018. — 47 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/109451>

Периодические издания:

1. Наука и спорт: современные тенденции: научно-теоретический журнал/Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма.- Режим доступа: <https://e.lanbook.com/journal/2632?category=4775>

2. Физическое воспитание и спортивная тренировка: научно-теоретический журнал/Волгоградская государственная академия физической культуры.- Режим доступа: <https://e.lanbook.com/journal/2694?category=4775>

3. Физическое воспитание и спортивная тренировка: научно-практический журнал / Волгоградская государственная академия физической культуры.- Режим доступа: <https://e.lanbook.com/journal/2694?category=4775>

Современные профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети Интернет:

1. Электронно-библиотечная система Издательства «Инфра-М» ZNANIUM.com [Электронный ресурс]: Электронно-библиотечная система / ООО «Научно-издательский центр Инфра-М» – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/> – Загл. с экрана (доступ только зарегистрированным пользователям)

2. Национальная электронная библиотека [Электронный ресурс]: Федеральная государственная информационная система / Министерство Культуры РФ. – Электрон. дан. – Режим доступа: <https://rusneb.ru/> – Загл. с экрана (доступ только зарегистрированным пользователям)

3. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» [Электронный ресурс]: – Электрон. дан. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/> – Загл. с экрана (доступ только зарегистрированным пользователям)

4. КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: справочно-правовая система официальной информации / ООО «Правовые информационные технологии» РИЦ 355 Распространения Правовой Информации КонсультантПлюс. – Электрон. дан. – Режим доступа: в локальной сети. – Загл. с экрана.

5. Волейбол: вопросы тренировки: <http://volleybol-ksenzov.ru/biblioteka/>

6. Мини-волейбол – игра для всех: <http://japan-minivolley.ru/all/mini-volleybol-po-yaponski-igra-dlya-vseh.html>

7. Бадминтон: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/badminton/>

4. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ.

4.1 Структура фонда оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации

Темы дисциплины	Код компетенции	Наименование оценочного средства	Способ контроля
Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.			
Тема 1.1. Легкая атлетика.	ОК 2, 3, 6	Тесты физической подготовленности	Сдача тестов физической подготовленности
Тема 1.2. Кроссовая подготовка.	ОК 2, 3, 6	Тесты физической подготовленности	Сдача тестов физической подготовленности
Раздел 2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.			

Тема 2.1. Атлетическая гимнастика	ОК 2, 3, 6	Тесты физической подготовленности	Сдача тестов физической подготовленности
Тема 2.2. Работа на тренажерах.	ОК 2, 3, 6	Тесты физической подготовленности	Сдача тестов физической подготовленности
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол.			
Тема 3.1. Волейбол	ОК 2, 3, 6	Тесты физической подготовленности	Сдача тестов физической подготовленности
Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол.			
Тема 4.1. Баскетбол	ОК 2, 3, 6	Тесты физической подготовленности	Сдача тестов физической подготовленности
Раздел 5. Спортивные игры. Футбол.			
Тема 5.1. Футбол	ОК 2, 3, 6	Тесты физической подготовленности	Сдача тестов физической подготовленности
Раздел 6. Спортивные игры. Настольный теннис.			
Тема 6.1. Настольный теннис	ОК 2, 3, 6	Практическая работа	Сдача тестов физической подготовленности
Раздел 7. Спортивные игры (по выбору). Бадминтон. Мини-волейбол.			
Тема 7.1. Бадминтон	ОК 2, 3, 6	Тесты физической подготовленности	Сдача тестов физической подготовленности
Тема 7.2. Мини-волейбол.	ОК 2, 3, 6	Тесты физической подготовленности	Сдача тестов физической подготовленности

5 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к результатам освоения учебной дисциплины

№ п/п	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:	
			знать	уметь
1	ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
2	ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность		
3	ОК 6.	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями		
<i>Итоговая аттестация в форме зачета</i>				

6. ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Организационно-педагогическое, психолого-педагогическое сопровождение обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется на основании соответствующей рекомендации в заключении психолого-медико-педагогической комиссии или индивидуальной программе реабилитации инвалида. Академия, по заявлению обучающегося, создает специальные условия для получения высшего образования инвалидами и лицам с ограниченными возможностями здоровья:

- использование специализированных (адаптированных) рабочих программ дисциплин (модулей) и методов обучения и воспитания, включая наличие альтернативной версии официального сайта организации в сети «Интернет» для слабовидящих;

- использование специальных учебников, учебных пособий и других учебно-методических материалов, включая альтернативные форматы печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- использование специальных технических средств обучения (мультимедийное оборудование, оргтехника и иные средства) коллективного и индивидуального пользования, включая установку мониторов с возможностью трансляции субтитров, обеспечение надлежащими звуковыми воспроизведениями информации;

- предоставление услуг ассистента (при необходимости), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь или услуги сурдопереводчиков / тифлосурдопереводчиков;

- проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий для разъяснения отдельных вопросов изучаемой дисциплины (модуля);

- проведение процедуры оценивания результатов обучения возможно с учетом особенностей нозологий (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.) при использовании доступной формы предоставления заданий оценочных средств и ответов на задания (в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме аудиозаписи, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода) с использованием дополнительного времени для подготовки ответа;

обеспечение беспрепятственного доступа обучающимся в учебные помещения, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений);

- обеспечение сочетания онлайн и офлайн технологий, а также индивидуальных и коллективных форм работы в учебном процессе, осуществляемом с использованием дистанционных образовательных технологий;

- и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение ОПОП СПО.

В целях реализации ОПОП СПО в академии оборудована безбарьерная среда, учитывающая потребности лиц с нарушением зрения, с нарушениями слуха, с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Территория соответствует условиям беспрепятственного, безопасного и удобного передвижения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Вход в учебный корпус оборудован пандусами, стекла входных дверей обозначены специальными знаками для слабовидящих, используется система Брайля. Сотрудники охраны

знают порядок действий при прибытии в академию лица с ограниченными возможностями. В академии создана толерантная социокультурная среда, осуществляется необходимое сопровождение образовательного процесса, при необходимости предоставляется волонтерская помощь обучающимся инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья.

