

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Горский государственный аграрный университет»
(ФГБОУ ВО Горский ГАУ)

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
колледжа ФГБОУ ВО Горский ГАУ
Протокол № 4
от «27» ноября 2023 года



Рабочая программа учебной дисциплины
ОГСЭ.05 Физическая культура

Код и наименование специальности	09.02.07 Информационные системы и программирование
Профиль получаемого профессионального образования	Технологический
Реквизиты федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования	Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.12.2016 г. № 1547
Год начала подготовки	2024
Форма обучения	Очная
Срок получения СПО по ОП СПО - ППССЗ	3 года 10 месяцев
Реквизиты решения ученого совета ФГБОУ ВО Горский ГАУ об утверждении ОП СПО - ППССЗ	Протокол № 1 от 30 ноября 2023 г.
Реквизиты приказа уполномоченного лица ФГБОУ ВО Горский ГАУ об утверждении ОП СПО - ППССЗ	Приказ ректора ФГБОУ ВО Горский ГАУ от 30.11.23 г. № 284/06-06
Номер по реестру ОП СПО ФГБОУ ВО Горский ГАУ	СПО-090207-9-2016

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование технологического профиля профессионального образования.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина является обязательной дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

Связь с другими дисциплинами (модулями):

-изучение курса «Физическая культура» рекомендуется проводить после освоения дисциплин «Физическая культура», «Биология», «Основы безопасности жизнедеятельности» общеобразовательного цикла;

-изучение дисциплины «Физическая культура» рекомендуется проводить одновременно с освоением «Безопасности жизнедеятельности»;

-результаты освоения курса «Физическая культура» являются основой изучения дисциплин на последующих этапах образовательного процесса, для дальнейшего профессионального роста.

Учебная дисциплина ориентирована на развитие следующей общей компетенции:
ОК 06, ОК 08.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Цель дисциплины – формирование комплекса знаний, умений в области изучаемой дисциплины.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- способы реализации собственно развития.

1.4. Перечень формируемых компетенций

Общие компетенции (ОК):

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

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

1.5. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 218 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 172 часа;
- самостоятельная работа обучающегося 43 часов;
- вариативная часть учебных циклов ППСЗ: 15 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	
	Обяз. часть	Вариат. часть
Максимальная учебная нагрузка (всего)	200	15
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	172	
в том числе:		
лабораторные занятия	-	
практические занятия	172	
контрольные работы	-	
курсовая работа (проект)	-	
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа (всего)	43	15
в том числе:		
самостоятельная работа над курсовым проектом (работой)	-	
консультации	-	
Промежуточная аттестация по образовательной программе в форме зачета в 3-7 семестрах, дифференцированного зачета в 8 семестре.		

2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Формируемые компетенции
Раздел 1. Легкая атлетика		48	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.	2	ОК 06 ОК 08
	Практические занятия	14	
	Техника беговых упражнений.	2	
	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м.	2	
	Совершенствование техники низкого старта. Бег 100 м.	2	
	Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200 м.	2	
	Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м.	2	
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100 м.	4	
	Самостоятельная работа обучающегося: Закрепление и совершенствование техники и тактики бега	2	
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Практические занятия	14	ОК 06 ОК 08
	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000 м.	2	
	Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000 м.	2	
	Техника бега по дистанции 3000 м.	2	
	Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000 м.	2	
	Совершенствование техники финиширования. Равномерный бег 2000 м.	2	
	Практическое занятие 13 Техника бега на дистанции 3000 м. Контрольный тест 3000 м.	2	
	Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося: Закрепление и совершенствование техники и тактики стартового разбега, финиширования	4	
Тема 1.3. Эстафетный бег	Практические занятия	8	ОК 06 ОК 08
	Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100 м.	2	
	Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4x100 м.	2	
	Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4x400 м.	2	

	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x400 м.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося: Закрепление и совершенствование техники и тактики эстафетного бега	2	
Тема 1.4. Бег на средние дистанции	Практические занятия	10	ОК 06 ОК 08
	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400 м.	2	
	Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800 м.	2	
	Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400 м.	2	
	Совершенствование техники финиширования. Повторный бег 800 м.	2	
	Техника бега на дистанции 400 м. Контрольный тест 800м.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося: Закрепление и совершенствование техники и тактики переменного бега	4	
Раздел 2. Баскетбол		42	
Тема 2.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры	Практические занятия	14	ОК 06 ОК 08
	Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.	8	
	Правила игры. Учебная игра.	6	
Тема 2.2 Ведение, прием и передача мяча	Практические занятия	8	ОК 06 ОК 08
	Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	8	
	Самостоятельная работа обучающегося: Закрепление и совершенствование техники и тактики приемов и передач мяча на месте и в движении	4	
Тема 2.3 Броски мяча	Техника броска баскетбольного мяча	2	
	Практические занятия	8	ОК 06 ОК 08
	Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	4	
	Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).	4	
Тема 2.4 Простые тактические комбинации	Практические занятия	10	ОК 06 ОК 08
	Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	10	
	Самостоятельная работа обучающегося: Закрепление и совершенствование техники тактических комбинаций	4	
Раздел 3. Волейбол		38	
Тема 3.1. Стойки, перемещения, прыжки. Правила	Практические занятия	12	ОК 06 ОК 08
	Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	6	
	Правила игры. Учебная игра.	6	

игры			
Тема 3.2 Прием и передачи мяча	Практические занятия	8	ОК 06 ОК 08
	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	4	
	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	4	
Тема 3.3 Подачи мяча	Практические занятия	4	ОК 06 ОК 08
	Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	4	
Тема 3.4 Нападающий удар. Блокирование	Практические занятия	8	ОК 06 ОК 08
	Совершенствование техники видов нападающего удара.	4	
	Совершенствование техники видов блокирования	4	
Тема 3.5 Тактика нападения	Практические занятия	4	ОК 06 ОК 08
	Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	4	
Тема 3.6 Тактика защиты	Практические занятия	2	ОК 06 ОК 08
	Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося: Закрепление и совершенствование техники и тактики защиты	4	
Раздел 4. Гимнастика		36	
Тема 4.1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	Виды гимнастики	2	ОК 06 ОК 08
	Практические занятия	24	
	Совершенствование техники упражнений с собственным весом на перекладине, брусках, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс	6	
	Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	6	
	Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	6	
	Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гириями, гантелями, штангами.	6	
	Самостоятельная работа обучающегося: Закрепление и совершенствование техники техники упражнений с предметами, со свободными весами	6	
Тема 4.2. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений	Практические занятия	8	ОК 06 ОК 08
	Совершенствование техники упражнений для развития гибкости	8	

Дифференцированный зачет	2	
Всего:	182	

Использование часов вариативной части ОП

№п/п	Знания, умения	№, наименования темы	Количество часов	Обоснование включения в рабочую программу
6.	Уметь: увеличивать объем знаний о использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Самостоятельное изучение вопросов	15	В соответствии с требованиями рынка труда, рекомендациями работодателей
		Всего:	15	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия Дворца спорта, включающий:

- универсальный спортивный зал.
- плавательный бассейн (длина 50 м.): дорожки разделительные - 4 шт., вышки - 3 и 5 м;
- теннисный зал.
- шахматный зал.
- стрелковый тир.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Бишаева, А. А., Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва : КноРус, 2023. — 379 с. — ISBN 978-5-406-11725-5. — URL: <https://book.ru/book/949532> Текст : электронный.

Дополнительная литература:

1. Баршай, В. М., Гимнастика : учебник / В. М. Баршай, В. Н. Курьсь, И. Б. Павлов. — Москва : КноРус, 2022. — 312 с. — ISBN 978-5-406-09711-3. — URL: <https://book.ru/book/943651>. — Текст: электронный.

Интернет-ресурсы

Электронные ресурсы, доступ к которым подтвержден договорами и возможен из научной библиотеки Горского ГАУ:

Электронно-библиотечные системы по подписке 2023-2024 уч. год

№	Наименование электронно-библиотечной системы (ЭБС)	Адрес сайта	Сведения о правообладателе	№ договора на право использования ЭБС	Срок оказания услуг
1	Электронная библиотечная система (ЭБС) издательства «Лань»	www.e.lanbook.ru	ООО «Издательство Лань»	Договор № 21-14/2022 от 02.12.2022г.	09.01.2023 09.01.2024
				Договор № 1-24/2023 от 13.07.2023г. (В ЭБС размещены учебники издательства «Просвещение»)	01.09.2023 02.09.2024
2	«Сетевая электронная библиотека аграрных вузов».	www.e.lanbook.ru	ООО «Издательство Лань»	Договор № СЭБ НВ-169 от 23.12.2019.	23.12.2019 (автоматически пролонгируется)
3	Электронная библиотечная система (ЭБС) BOOK.ru	http://www.book.ru	ООО «КноРус медиа»	Договор №18507821 от 08.09.2022г.	19.09.2022 18.09.2023
				Договор № 18511519 от 11.09.2023	19.09.2023 19.09.2024
4	Система автоматизации библиотек ИРБИС64	Портал технической поддержки: http://support.open4u.ru	ООО «ЭйВиДи – систем»	Договор № А-11277 от 11.11.2022г.	01.12.2022 30.11.2023
5	Национальная электронная библиотека (НЭБ)	http://нэб.рф	Федеральное государственное бюджетное учреждение «Российская государственная библиотека»	Договор № 101/нэб/1712-п от 12.01.2022г	12.01.2022г (автоматически пролонгируется)

Программы лицензионного обеспечения:

Microsoft Office Standard 2007

Microsoft Windows 7

Антивирус Касперский

«Гарант» - информационно-правовое обеспечение

3.3 Особенности обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Обучение по дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Содержание образования и условия организации обучения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья определяются адаптированной образовательной программой, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья. Медицинские ограничения регламентированы Перечнем медицинских противопоказаний Министерства здравоохранения Российской Федерации.

Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств. Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, лабораторных работ, тестирования, а также в результате выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретенные умения, направленные на приобретение общих компетенций.

Усвоенные знания и приобретенные умения, направленные на приобретение общих компетенций	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) 	<ul style="list-style-type: none"> -демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; -владеет техниками выполнения двигательных действий; -выполняет тактико-технические действия в игре; выполняет требуемые элементы; -применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; -использует средства профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при гидрологических обследованиях водных объектов 	<p>Результаты тестирования Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p>
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - способы реализации 	<ul style="list-style-type: none"> -демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека; -владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний 	<p>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p>

собственно развития.		
----------------------	--	--