

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
СГЦ.04 Физическая культура

Код и наименование профессии	35.01.16 Мастер по водным биоресурсам и аквакультуре
Профиль получаемого профессионального образования	Естественно-научный
Реквизиты федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования	Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 г. № 571
Реквизиты примерной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих	Приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № П-296 от 28.06.2023 г. № 88
Год начала подготовки	2024
Форма обучения	Очная
Срок получения СПО по ОП СПО - ППКРС	1 год 10 месяцев
Реквизиты решения ученого совета ФГБОУ ВО Горский ГАУ об утверждении ОП СПО - ППКРС	Протокол № 1 от 30 ноября 2023 г.
Реквизиты приказа уполномоченного лица ФГБОУ ВО Горский ГАУ об утверждении ОП СПО - ППКРС	Приказ ректора ФГБОУ ВО Горский ГАУ от 30.11.23 г. № 284/06-06
Номер по реестру ОП СПО ФГБОУ ВО Горский ГАУ	СПО-350116-9-2022

Владикавказ, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее – ППКРС) по профессии среднего профессионального образования: 35.01.16 Мастер по водным биоресурсам и аквакультуре естественно-научного профиля профессионального образования.

1.2. Место дисциплины в структуре ППКРС

Учебная дисциплина является обязательной дисциплиной социально-гуманитарного 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 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 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 53 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 45 часа;
- самостоятельная работа обучающегося 8 часов;
- вариативная часть учебных циклов *ППКРС*: не предусмотрена.

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)	53	*
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	45	*
в том числе:		
лабораторные занятия <i>(если предусмотрено)</i>	*	*
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	43	*
контрольные работы <i>(если предусмотрено)</i>	*	*
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	*	*
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа (всего)	8	*
в том числе:		
самостоятельная работа над курсовым проектом (работой) <i>(если предусмотрено)</i>	*	*
консультации	*	*
Промежуточная аттестация по образовательной программе в форме дифференцированного зачета в 3 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		12	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.	2	ОК 08
	Практические занятия	4	
	Техника беговых упражнений. Совершенствование техники бега высокого и низкого старта, стартового разбега, финиширования. бег 100м.	2	
	Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200 м.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося: Закрепление и совершенствование техники и тактики бега	2	
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Практические занятия	2	ОК 08
	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования.: юноши-3000м, дев-2000м	2	
Тема 1.3. Эстафетный бег	Практические занятия	2	ОК 08
	Совершенствование техники высокого и низкого старта. Финиширование. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки .Эстафетный бег 4x100 м.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося: Закрепление и совершенствование техники и тактики эстафетного бега	2	
Тема 1.4. Бег на средние дистанции	Практические занятия	2	ОК 08
	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции юноши 1000м,дев 500 м.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося: Закрепление и совершенствование техники и тактики переменного бега	2	
Раздел 2. Баскетбол		14	
Тема 2.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры	Практические занятия	4	ОК 08
	Правила игры. Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке. Учебная игра.	4	
Тема 2.2 Ведение, прием и передача мяча	Практические занятия	4	ОК 08
	Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	4	
Тема 2.3 Броски мяча	Практические занятия	4	ОК 08
	Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении. Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).	4	

Тема 2.4 Простые тактические комбинации	Практические занятия	2	ОК 08
	Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося: Закрепление и совершенствование техники тактических комбинаций	2	
Раздел 3. Волейбол		10	
Тема 3.1 Прием и передачи мяча	Практические занятия	2	ОК 08
	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху, снизу. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков	2	
Тема 3.2 Подачи мяча	Практические занятия	4	ОК 08
	Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	4	
Тема 3.3 Нападающи й удар. Блокирован ие	Практические занятия	4	ОК 08
	Совершенствование техники видов нападающего удара.	2	
	Совершенствование техники видов блокирования	2	ОК 08
Раздел 4. Гимнастика		9	
Тема 4.1. Комплексы вольных общеразвив ающих упражнений	Практические занятия	8	ОК 08
	Виды гимнастики .Совершенствование техники упражнений с собственным весом на перекладине, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс	4	
	Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	3	
Тема 4.2. Комплексы профессиона льно- прикладных гимнастичес ких упражнений	Практические занятия	2	ОК 08
	Совершенствование техники упражнений для развития гибкости	2	
Всего:		53	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации учебной дисциплины в наличии имеется Дворец 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

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основная литература:

1. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559>

2. Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558>

3. 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>

4. Федонов, Р. А., Физическая культура : учебник / Р. А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2023. — 256 с. — ISBN 978-5-466-03006-8. — URL: <https://book.ru/book/949385>.

Дополнительная литература:

1. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки : учебное пособие / Горшков А.Г., под ред., Еремин М.В., Волобуев А.Л., Кутьин И.В., Мусульбес Д.В., Мушаков А.А. — Москва : КноРус, 2021. — 339 с. — ISBN 978-5-406-08273-7. — URL: <https://book.ru/book/940095>

2. Вайнер, Э. Н., Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. — Москва : КноРус, 2024. — 346 с. — ISBN 978-5-406-11588-6. — URL: <https://book.ru/book/950520>

3. Баршай, В.М. Гимнастика : учебник / Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. — Москва : КноРус, 2021. — 312 с. — ISBN 978-5-406-08103-7. — URL: <https://book.ru/book/939117>

4. Киреева, Е. А., Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Е. А. Киреева. — Москва : Русайнс, 2024. — 104 с. — ISBN 978-5-466-03655-8. — URL: <https://book.ru/book/951025>.

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) ВООК.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.

Результаты (освоенные профессиональные и общие компетенции)	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 собственно развития. 	<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>