

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по учебной работе (СПО)


Вахмянина С.А.
« 28 » 05 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Института ветеринарной
медицины


Максимович Д.М.
« » 2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

общего гуманитарного и социально- экономического цикла
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности

35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования
базовая подготовка
форма обучения заочная

Троицк
2024

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ 235 от 14.04.2022г.

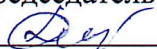
Содержание программы дисциплины реализуется в процессе освоения обучающимися программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования.

РАССМОТРЕНА:

Предметно-цикловой методической комиссией общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин при кафедре Педагогики и социально-экономических дисциплин

Протокол № 6 от 16 05 2024г

Председатель

 О.И.Домогалова

Составитель: Гендина Т.Н., преподаватель ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ

Рецензент:

Улитин Е.В., кандидат технических наук, доцент кафедры педагогики и социально-экономических дисциплин ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ

Директор Научной библиотеки



 И.В. Шатрова

СОДЕРЖАНИЕ

| | стр. |
|--|------|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ | 14 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 16 |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ. 03 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина «СГ.03 Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01., ОК 04., ОК 08., ЛР 1- ЛР 12

1.2. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

| код | умения | знания |
|--|---|---|
| ОК 01., ОК 04., ОК 08., ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР10, ЛР11, ЛР12. | - 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 специальности | - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения |

1.3. Количество часов на освоение дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебная нагрузки обучающегося -16 часов.

самостоятельной работы обучающегося - 160 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов | в т.ч. в форме практической подготовки |
|---|-------------|---|
| Объем образовательной программы дисциплины | 176 | 170 |
| в том числе: | | |
| теоретическое обучение | 16 | - |
| лабораторные работы <i>(если предусмотрено)</i> | - | - |
| практические занятия <i>(если предусмотрено)</i> | - | - |
| курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено для специальностей)</i> | - | - |
| контрольная работа <i>(если предусмотрено)</i> | - | |
| самостоятельная работа обучающихся | 160 | |
| Промежуточная аттестация в форме зачета | - | |

2.2. Тематический план и содержание дисциплины СГ. 03 Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | | Объем в часах | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|---|--|--|---------------|--|
| 1 | 2 | | 3 | 4 |
| Введение | 1. | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности. | 2 | ОК 01., ОК 04., ОК08., ЛР 1- ЛР 12 |
| Раздел 1. Легкая атлетика. | | | 34 | |
| Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. | Содержание учебного материала | | - | ОК 01., ОК 04., ОК08., ЛР 1- ЛР 12 |
| | 2. | Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха | 2 | |
| | Лабораторные занятия | | - | |
| | Практические занятия | | - | |
| | Контрольные работы | | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Сопряженное воспитание двигательных качеств и способностей. | | 12 | |
| Тема 1.2. Бег на длинные дистанции. | Содержание учебного материала | | - | ОК 01., ОК 04., ОК08., ЛР 1- ЛР 12 |
| | Лабораторные занятия | | - | |
| | Практические занятия | | - | |
| | Контрольные работы | | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км. Сопряженное воспитание двигательных качеств и способностей | | 12 | |

| | | | | |
|---|---|--|----|------------------------------------|
| Тема 1.3. Метание гранаты, диска. Толкание ядра. | Содержание учебного материала | | - | 12 |
| | Лабораторные занятия | | - | |
| | Практические занятия | | - | |
| | Контрольные работы | | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. | | 4 | |
| Тема 1.4 Прыжки в длину | Содержание учебного материала | | - | ОК 01., ОК 04., ОК08., ЛР 1- ЛР 12 |
| | Лабораторные занятия | | - | |
| | Практические занятия | | - | |
| | Контрольные работы | | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. | | 4 | |
| Раздел 2. Спортивные игры | | | 14 | |
| Тема 2.1 Волейбол. | Содержание учебного материала | | - | ОК 01., ОК 04., ОК08., ЛР 1- ЛР 12 |
| | 3. | Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. | 2 | |
| | Лабораторные занятия | | - | |
| | Практические занятия | | - | |
| | Контрольные работы | | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. | | 12 | |
| | | | | |
| Раздел 3. Гимнастика. | | | 36 | |
| Тема 3.1. Перекладина. Гимнастическая стенка. | Содержание учебного материала | | - | ОК 01., ОК 04., ОК08., ЛР 1- ЛР 12 |
| | 4. | Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими | 2 | |

| | | | | |
|---|----|--|----|------------------------------------|
| | | упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. | | |
| | | Лабораторные занятия | - | |
| | | Практические занятия | - | |
| | | Контрольные работы | - | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся: Методы регулирования нагрузки в ходе занятий. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий. | 10 | |
| Тема 3.2. Опорный прыжок. | | Содержание учебного материала | - | ОК 01., ОК 04., ОК08., ЛР 1- ЛР 12 |
| | | Лабораторные занятия | - | |
| | | Практические занятия | - | |
| | | Контрольные работы | - | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. | 4 | |
| Тема 3.3. Акробатика. | | Содержание учебного материала | - | ОК 01., ОК 04., ОК08., ЛР 1- ЛР 12 |
| | 5. | Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. | 2 | |
| | | Лабораторные занятия | - | |
| | | Практические занятия | - | |
| | | Контрольные работы | - | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся: Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. | 14 | |
| Тема 3.4. Строевые упражнения. | | Содержание учебного материала | - | ОК 01., ОК 04., ОК08., ЛР 1- ЛР 12 |
| | | Лабораторные занятия | - | |
| | | Практические занятия | - | |
| | | Контрольные работы | - | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. | 4 | |
| Раздел 4. Спортивные игры | | | 14 | ОК 01., ОК 04., ОК08., ЛР 1- ЛР 12 |
| Тема 4.1. Баскетбол | | Содержание учебного материала | - | |
| | 6. | Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного | 2 | |

| | | | | |
|--|--------------------------------------|---|----|------------------------------------|
| | | воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. | | |
| | | Лабораторные занятия | - | |
| | | Практические занятия | - | |
| | | Контрольные работы | - | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся: перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Двусторонняя игра. | 12 | |
| Раздел 5. Виды спорта по выбору. | | | 76 | ОК 01., ОК 04., ОК08., ЛР 1- ЛР 12 |
| Тема 5.1. Футбол. | Содержание учебного материала | | | |
| | | Лабораторные занятия | - | |
| | | Практические занятия | - | |
| | | Контрольные работы | - | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся: Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. | 12 | |
| Тема 5.2. Спортивная аэробика и ритмическая гимнастика. | Содержание учебного материала | | - | ОК 01., ОК 04., ОК08., ЛР 1- ЛР 12 |
| | 7. | Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. | 2 | |
| | | Лабораторные занятия | - | |
| | | Практические занятия | - | |
| | | Контрольные работы | - | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельная работа обучающихся: Методы регулирования нагрузки в ходе занятий | 16 | |
| Тема 5.3. Элементы единоборства | Содержание учебного материала | | - | ОК 01., ОК 04., ОК08., ЛР 1- ЛР 12 |
| | | Лабораторные занятия | - | |
| | | Практические занятия | - | |
| | | Контрольные работы | - | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся: Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. | 12 | |
| Тема 5.4. | Содержание учебного материала | | - | ОК 01., ОК 04., |

| | | | | |
|--|---|--|--------------------|------------------------------------|
| Настольный теннис | Лабораторные занятия | - | ОК08., ЛР 1- ЛР 12 | |
| | Практические занятия | - | | |
| | Контрольные работы | - | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. | 12 | | |
| Тема 5.5. Дыхательная гимнастика. | Содержание учебного материала | | - | ОК 01., ОК 04., ОК08., ЛР 1- ЛР 12 |
| | 8. | Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. | 2 | |
| | Лабораторные занятия | | - | |
| | Практические занятия | | - | |
| | Контрольные работы | | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. | | 20 | |
| Тематика курсовой работы (проекта) <i>(если предусмотрены)</i> | | - | | |
| Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрены)</i> | | - | | |
| Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачёта | | - | | |
| Всего: | | 172 | | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелкового тира (электронного), места для стрельбы.

Оборудование спортивного зала: шведская стенка, гимнастическая скамья, навесные турники, гимнастический козел, гимнастический мат, гимнастический мостик, волейбольные стойки, волейбольная сетка, баскетбольный щит, теннисный стол, штанга, блины для штанги, гири, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, скакалки, обручи, мячи для шейпинга большие.

Оборудование открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий:

а) открытая площадка для игровых видов спорта (поле для игры в мини-футбол с воротами для мини-футбола, сетки на воротах; площадка для игры в волейбол с двумя металлическими стойками, волейбольная сетка; необходимые принадлежности для игры в волейбол, мини-футбол: футбольные, волейбольные мячи, судейские свистки, волейбольная сетка, сетка на ворота для мини-футбола)

б) прочие спортивные аксессуары для проведения занятий: гири, гантели, секундомер, мерная рулетка, насосы для мячей;

в) сектор для прыжков в длину, включающий в себя зону разбега, доску для толкания, яму с песком для приземления;

г) спаренная беговая дорожка длиной 60 м;

д) комплект оборудования полосы препятствий: препятствие "Лабиринт", препятствие "Забор с наклонной доской", препятствие "Забор с наклонной доской", препятствие "Разрушенная лестница", препятствие "Стенка с двумя проломами", одиночный окоп для стрельбы и метания гранат;

Оборудование для стрелкового тира (электронного): интерактивный лазерный тир «Рубин».

Технические средства обучения: компьютер, экран, проектор, секундомер, табло механическое, фотоаппарат.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные источники:

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник Для СПО / Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. - Москва: Юрайт, 2020 - 493 с - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Юрайт: <https://urait.ru/bcode/448586>. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Юрайт: <https://urait.ru/book/cover/6AF1E63D-C147-45D9-93A3-43450BE2989B>

2. Муллер А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник и практикум Для СПО / Муллер А. Б. [и др.] - Москва: Юрайт, 2020 - 424 с - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Юрайт: <https://urait.ru/bcode/448769>. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Юрайт: <https://urait.ru/book/cover/5C195E4E-CD8E-4848-9F92-F5846E2B8A31>.

3.2.2. Дополнительные источники:

1. Германов Г. Н. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад [Электронный ресурс]: Учебное пособие Для СПО / Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А., Кузьмина О. И. - Москва: Юрайт, 2019 - 793 с - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС

Юрайт: <https://urait.ru/bcode/442509>. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Юрайт: <https://urait.ru/book/cover/94C559C7-5C01-4C60-9783-F585ACAA715F>.

2. Германов Г. Н. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры [Электронный ресурс]: Учебное пособие Для СПО / Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А., Кузьмина О. И. - Москва: Юрайт, 2020 - 493 с - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Юрайт: <https://urait.ru/bcode/456546>. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Юрайт: <https://urait.ru/book/cover/12908EE9-15CF-48CB-9A69-349AEF58CF54>.

3. Кузьмина О. И. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры [Электронный ресурс]: Учебное пособие Для СПО / Кузьмина О. И., Германов Г. Н., Цуканова Е. Г., Кулькова И. В. ; под общ. ред. Германова Г.Н. - Москва: Юрайт, 2020 - 531 с - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Юрайт: <https://urait.ru/bcode/456667>. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Юрайт: <https://urait.ru/book/cover/3CDDCB2F-1728-42BB-9B67-EBB894378C91>.

4. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии [Электронный ресурс]: Учебное пособие Для СПО / Литош Н. Л. - Москва: Юрайт, 2020 - 156 с - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Юрайт: <https://urait.ru/bcode/457569>. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Юрайт: <https://urait.ru/book/cover/2A0DC3FF-096F-4B61-88F3-1880E47D83D8>.

3.2.3. Периодические издания:

1. Физкультура и спорт: ежемесячный иллюстрированный журнал - Москва: Б.и., - <http://fis1922.ru/>.

3.2.4. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

1. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» [Электронный ресурс]. – Санкт-Петербург, 2020. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/>.

2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн [Электронный ресурс]. – Москва, 2020. – Режим доступа: www.biblio-online.ru

3. Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ [Электронный ресурс] : офиц. сайт. – 2020. – Режим доступа: www.biblio-online.ru» <https://urait.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Критерии оценки | методы оценки |
|--|--|--|
| Умения: | | |
| <p>- использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p> | <p>«Отлично» - обучающийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</p> <p>«Хорошо» - обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</p> <p>«Удовлетворительно» - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя или не выполняется один из пунктов</p> | <p>- участие во внутритехникумовских спортивных мероприятиях;</p> <p>- сдача контрольных нормативов для оценки уровня физической подготовленности;</p> <p>- тестовые задания для выполнения нормативов ВФСК ГТО.</p> |
| Знания: | | |
| <p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- основы здорового образа жизни;</p> <p>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности:</p> <p>- средства профилактики перенапряжения</p> | <p>«Отлично» - обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.</p> <p>«Хорошо» - в ответе содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.</p> <p>«Удовлетворительно» - отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.</p> | <p>- учебный диалог;</p> <p>-зачет;</p> <p>- дифференцированный зачет.</p> |