

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

Информация о владельце:

ФИО: Кабатов Сергей Васильевич

Должность: Директор Института ветеринарной медицины

Дата подписания: 22.06.2022 09:46:43

Уникальный программный ключ:

260956a74722e37c36df5f17e9b760bf9067163bb37f48258f297dafcc5809af

ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«КОЖНО-УГАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по учебной работе (СПО)

Вахмянина С.А.

«29» 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Института ветеринарной медицины

Кабатов С.В.

«29» 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
БД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

общеобразовательного учебного цикла  
технологического профиля

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности 35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства

базовая подготовка

форма обучения заочная

Троицк  
2022

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413.

Содержание программы дисциплины реализуется в процессе освоения обучающимися программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства.

**РАССМОТРЕНА:**

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

Протокол № 5 от 27.04 2022 г.

Председатель  
О.И. Домоголова

Составитель:  
Медведева А.В., 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 ИВМ

Директор Научной библиотеки



И.В. Шатрова

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ...4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....16

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## БД 06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина БД.06 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 35.02.08 Электрификация и автоматизация с.х. производства. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР10, ЛР11, ЛР12

### 1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

Освоение содержания дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

#### • *личностных:*

— готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

— сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

— потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

— приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

— формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

— готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

— способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

— способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

— формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

— принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

— умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

— патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

— готовность к служению Отечеству, его защите;

#### • *метапредметных:*

— способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

— готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

— освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

— готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

— формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

— умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**• предметных:**

— умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

— владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

— владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

— владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

— владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**1.1. Количество часов на освоение дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося –117 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося –4 часа;

самостоятельной работы обучающегося 113 часов

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ БД 06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов всего	В том числе в форме практической подготовки
<b>Общий объем учебной нагрузки в академических часах</b>	<i>117</i>	-
в том числе:		
теоретическое обучение	<i>4</i>	
лабораторные занятия	<i>Не предусмотрены</i>	-
практические занятия	<i>Не предусмотрены</i>	-
семинарские занятия	-	-
контрольные работы	<i>Не предусмотрены</i>	-
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	<i>Не предусмотрена</i>	-
консультации	<i>Не предусмотрены</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>113</i>	
в том числе:		
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (если предусмотрено)	<i>113</i>	-
другие виды самостоятельной работы	<i>Не предусмотрены</i>	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	-	-

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины БД.06 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	№ урока	2	3	4
<b>Тема 1. Социальное значение физической культуры и спорта.</b>		Содержание учебного материала		<i>ЛР 1-ЛР12</i>
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Практические занятия	не предусмотрено	
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся Чтение текста первоисточников: « Физическая культура – часть общей культуры общества. Спорт – специфическая форма культуры. Физическое образование – обучение человека двигательным умениям и навыкам».	32	
<b>Тема 2. Основные принципы физических тренировок</b>	<b>1</b>	Содержание учебного материала	2	<i>ЛР 1-ЛР12</i>
		1. Рациональная физическая активность.		
		2. Физические упражнения – средство противодействия психическому стрессу.		
		3. Комплекс оздоровительно-гигиенических мероприятий.		
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся Написание контрольной работы: « Утомление организма». Самоконтроль. Профилактика утомления.	46		

<b>Тема 3. Организм человека как единая биологическая система</b>	2	Содержание учебного материала	2	<i>ЛР 1-ЛР12</i>	
		1. Строение тела человека. 2. Закономерности деятельности отдельных органов. 3. Особенности процессов жизнедеятельности.			
		Лабораторные работы			не предусмотрено
		Практические занятия			не предусмотрено
		Контрольные работы			не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающихся      Написание контрольной работы: « Окружающая среда. Влияние окружающих предметов на здоровье».	48				
<b>Тема 4. Физиологические основы двигательной активности</b>		Содержание учебного материала		<i>ЛР 1-ЛР12</i>	
		Лабораторные работы			не предусмотрено
		Практическое занятие			не предусмотрено
		Контрольные работы			не предусмотрено
		Самостоятельная работа обучающихся      Написание контрольной работы: « Активная жизнь, включающая специальные физические упражнения с учетом возрастных и физиологических особенностей». Органы и системы человеческого организма. Физиологические характеристики процессов возбуждения и торможения. 4 типа темперамента. Функциональные возможности опорно-двигательного аппарата.			10
<b>Тема 5. Развитие физических качеств человека.</b>		Содержание учебного материала		<i>ЛР 1-ЛР12</i>	
		Лабораторные работы			не предусмотрено
		Практическое занятие			не предусмотрено



		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся Написание контрольной работы: « Здоровый образ жизни и спорт». Физические упражнения. Режим труда, отдыха, сна и питания.	10	
<b>Тема 6. Гигиена и её основные задачи.</b>		Содержание учебного материала		<i>ЛР 1-ЛР12</i>
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Практическое занятие	не предусмотрено	
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся Написание контрольной работы: « Пропаганда здорового образа жизни». Личная гигиена. Закаливание. Приемы оказания первой медицинской помощи.	14	
				<i>ЛР 1-ЛР12</i>
<b>Тема 7. Рационально е питание – залог долголетия и физической активности.</b>		Содержание учебного материала		
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Практическое занятие	не предусмотрено	
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся. Написание контрольной работы: « Здоровый образ жизни и правильное питание». Рациональное питание. Борьба с вредными привычками.	42	
<b>Тема 8. Здоровый образ жизни. Система сохранения и укрепления организма.</b>		Содержание учебного материала		<i>ЛР 1-ЛР12</i>
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Практическое занятие	не предусмотрено	
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся. Написание контрольной работы: « Работа – важный элемент здорового образа жизни. Укрепление здоровья на рабочем месте». Вредные привычки и их влияние на здоровье. Формирование здорового образа жизни.	24	

Примерная тематика курсовой работы (проекта) <i>(если предусмотрены)</i>	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрены)</i>	
<b>Всего:</b>	<i>117</i>

### 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: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>.

#### 3.2.2. Дополнительные источники:

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495252>.

2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. —

493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495253>.

3 Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495386>.

4 Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 156 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13349-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496408>.

### **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 «ЭБС ЮРАЙТ [Электронный ресурс] : офиц. сайт. – 2020. – Режим доступа: [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru) <https://urait.ru/>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b>личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <li>- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</li> <li>- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li> <li>– приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li> <li>– формирование личностных, ценностно-смысловых ориентиров и установок; системы значимых социальных и межличностных отношений; личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности; способности их использования в социальной, в том числе, профессиональной практике;</li> <li>– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>– способность использования</li> </ul>		<p>оценка проведения разработанных упражнений в группе;</p> <p>наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений;</p> <p>оценка результатов проведения обучающимися пульсового контроля;</p> <p>оценка участия обучающегося в тактических действиях команды;</p> <p>наблюдение за обучающимся в ходе игры;</p> <p>оценка выполнения обучающимися учебных нормативов;</p> <p>зачет, дифференцированный зачет;</p>

<p>системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</li> <li>– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</li> <li>– готовность к служению Отечеству, его защите;</li> </ul>		
<p><b>предметные:</b></p>		

<p>– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>– владение основными способами самоконтроля, индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>		<p>оценка выполнения реферата;</p> <p>оценка защиты реферата (мультимедиапрезентации);</p> <p>оценка ведения дневника самоконтроля;</p> <p>оценка составления комплекса разминочных упражнений;</p>
<p><b>метапредметные:</b></p>		

<p>– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <p>– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p> <p>– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p>		<p>наблюдение за обучающимся в ходе проведения занятий;</p> <p>оценка защиты реферата (мультимедиапрезентация);</p> <p>оценка выполнения обучающимися учебных нормативов;</p> <p>оценка участия обучающихся в спортивных соревнованиях различного уровня;</p> <p>оценка участия в принятии комплекса ГТО;</p> <p>зачет, дифференцированный зачет</p>
--	--	--