

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Комарова Светлана Юриевна  
Должность: Проректор по образовательной деятельности  
Дата подписания: 13.09.2024 09:51:57  
Уникальный программный ключ:  
170b62a2aaba69ca249560a5d2dfa2e1cb0409df5bae5e14ca423f54f1c8e835

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Омский государственный аграрный университет  
имени П.А. Столыпина»**

**Тарский филиал**

**ППССЗ по специальности 35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК)**

**СОГЛАСОВАНО**

Руководитель ППССЗ

 С.В. Усков  
« 21 » 06 2023 г.

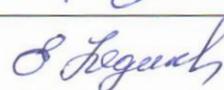
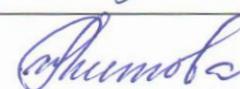
**УТВЕРЖДАЮ**

Директор

 А.Н. Яцунов  
« 21 » 06 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
дисциплины  
СГ.04 Физическая культура**

**Очная форма обучения**

Обеспечивающее преподавание дисциплины подразделение	Отделение среднего профессионального образования	
Выпускающее подразделение ППССЗ	Отделение среднего профессионального образования	
Разработчики РПУД (внутренние и внешние):		
Ведущий преподаватель (руководитель) дисциплины		Н.Н. Ижгурова
Внутренние эксперты:		
Председатель ПЦМК		Ю.Н. Иванова
Заведующий отделением среднего профессионального образования		Ю.Н. Иванова
Заместитель директора по ОиНД		Е.В.Юдина
Начальник отдела ООиНД		И.А. Титова
Заведующая библиотекой		С.В. Малашина

**Тара 2023**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	11

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОП.01 Математические методы решения прикладных профессиональных задач

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК-8, ОК-4

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Код умений	Умения	Код знаний	Знания
ОК 8	Уо 08.01	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Зо 08.01	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	Уо 08.02	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Зо 08.02	основы здорового образа жизни
	Уо 08.03	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/специальности	Зо 08.03	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии/специальности
			Зо 08.04	средства профилактики перенапряжения
ОК 04	Уо 04.01	организовывать работу коллектива и команды	Зо 04.01	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности
	Уо 04.01	взаимодействовать с коллегами, руководством,	Зо 04.02	основы проектной деятельности

		клиентами в ходе профессиональной деятельности		
--	--	--	--	--

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	160
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	152
<i>Самостоятельная работа</i>	
<b>Промежуточная аттестация экзамен</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов <sup>1</sup> , формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>26/2</b>	ОК-8, ОК-4
<b>Тема 1.</b> Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК-8, ОК-4
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	26	
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
<b>Самостоятельная работа обучающихся<sup>2</sup></b>	-		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>44/2</b>	ОК-8, ОК-4
<b>Тема 2.1.</b> Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК-8, ОК-4
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2. Техника прыжка в длину с места		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
Практическое занятие 1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника беговых упражнений	16		
Практическое занятие 2. Совершенствование техники высокого и низкого			

<sup>1</sup> В соответствии с Приложением 3 ПООП.

<sup>2</sup> Если учебным планом предусмотрена самостоятельная работа по данной учебной дисциплине, должна быть указана её примерная тематика, объем нагрузки и результаты на освоение которых она ориентирована (ПК и ОК).

	<p>старта, стартового разгона, финиширования</p> <p>Практическое занятие 3. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., 300 м и 500 м, контрольный норматив</p> <p>Практическое занятие 4. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив</p>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.2.</b> Бег на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК-8, ОК-4
	1. Техника бега по дистанции		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие 5. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	14	
	Практическое занятие 6. Разучивание комплексов специальных упражнений		
Практическое занятие 7. Техника бега по дистанции (беговой цикл)			
Практическое занятие 8. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.3.</b> Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК-8, ОК-4
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	Практическое занятие 9. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время, 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	14	
	Практическое занятие 10. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»		
Практическое занятие 11. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега			
Практическое занятие 12. Техника метания гранаты			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 3. Игровые виды спорта</b>		<b>40/2</b>	ОК-8, ОК-4
<b>Тема 3.1.</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК-8, ОК-4
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места		

	2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок		
	3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола		
	4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие 13. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места, ведения и передачи мяча в баскетболе	18	
	Практическое занятие 14. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места, ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок, перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	Практическое занятие 15. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
Тема 3.2. Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК-8, ОК-4
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	2. Техника нижней подачи и приёма после неё		
	3. Техника прямого нападающего удара		
	4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие 16. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке, подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	22	
Практическое занятие 17. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков,			

	взаимодействие игроков, техники нижней подачи и приёма после неё, техники прямого нападающего удара Практическое занятие 18. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Раздел 4. Легкоатлетическая гимнастика</b>		<b>21/2</b>	ОК-8, ОК-4
<b>Тема 4.1.</b> Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК-8, ОК-4
	<b>1. Техника коррекции фигуры</b>		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	Практическое занятие 19. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	<b>10</b>	
	Практическое занятие 20. Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>-</b>	
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>		<b>22</b>	ОК-8, ОК-4
<b>Тема 5.1.</b> Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК-8, ОК-4
	<b>1. Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).</b>		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>22</b>	
	Практическое занятие 21. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Практическое занятие 22. Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Практическое занятие 23. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по		

	пересечённой местности до 5 км.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Промежуточная аттестация</b>		**	ОК-8, ОК-4
<b>Всего:</b>		<i>152/8</i>	ОК-8, ОК-4

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал,

оснащенный оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке. лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.); техническими средствами обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений; электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране..

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

##### 3.2.2. Основные электронные издания

Бомин В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. — Иркутск, 2019. — 322 с. — Текст : электронный. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/133353">https://e.lanbook.com/book/133353</a> — Режим доступа: для авториз. пользователей.	электронное	<a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>
Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. – Москва: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/927378">https://znanium.com/catalog/product/927378</a> – Режим доступа: для авториз. пользователей.	электронное	<a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>
Каткова А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмова. – Москва: МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://new.znanium.com/catalog/product/1020559">https://new.znanium.com/catalog/product/1020559</a> – Режим доступа: для авториз. пользователей.	электронное	<a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>

Физическая культура и спорт студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск, 2020. — 115 с. — Текст : электронный. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/183498">https://e.lanbook.com/book/183498</a> – Режим доступа: для авториз. пользователей	электронное	<a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>
Филиппова Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1905554">https://znanium.com/catalog/product/1905554</a> – Режим доступа: для авториз. пользователей.	электронное	<a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>
Среднее профессиональное образование : теоретический и научно-методический журнал / Министерство образования и науки Российской Федерации. - Москва. - ISSN 1990-679. – Текст : непосредственный.	печатное	Комплект номеров

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<b>Знания:</b>		
Роль 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; правила взаимодействия между игроками в командных видах спорта	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений; демонстрировать знания правил игровых командных видов спорта	Устный опрос, тестирование. результаты выполнения контрольных нормативов
<b>Умения:</b>		
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Выполнение практических заданий, выполнение комплекса упражнений, выполнение индивидуальных заданий, владение навыками контроля и оценки.

перенапряжения, характерными для данной профессии Выполнять физические упражнения в команде	демонстрировать умения командной работы	
---	--	--

**ЛИСТ РАССМОТРЕНИЙ И ОДОБРЕНИЙ**  
**рабочей программы дисциплины**  
**СГ.04 Физическая культура**  
**35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК)**

**1) Рассмотрена и одобрена:**

а) На заседании предметно цикловой методической комиссии протокол № 5 от 05.04.2023 г.

Председатель ПЦМК



Иванова Ю.Н.

б) На заседании методической комиссии протокол № 7 от 11.04.2023 г.

Председатель методической комиссии



Юдина Е.В.

**2) Рассмотрена и одобрена внешним экспертом**

ООО Тарасибэлектромонтаж, директор



Серебренников В.Н.

**ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ**  
**к рабочей программе учебной дисциплины**  
**СГ.04 Физическая культура**  
**в составе ППСЗ**  
**35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК)**

**Ведомость изменений**

№ п/п	Вид обновлений	Содержание изменений, вносимых в ОПОП	Обоснование изменений
1	Обновление на 2024/25 учебный год	Актуализация списка литературы	Ежегодное обновление

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена на заседании предметно-цикловой методической комиссии, протокол № 5 от « 19 » марта 2024 г.

Председатель ПЦМК  /Иванова Ю.Н./

Одобрена методической комиссией отделения СПО, протокол № 6 от « 26 » марта 2024 г.

Председатель методической комиссии отделения СПО  /Юдина Е.В./

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

<p><i>Основная учебная литература:</i></p> <p>Бардамов Г. Б. Физическая культура и спорт : учебник / Г. Б. Бардамов, К. В. Балдаев. — Улан-Удэ : Бурятская ГСХА им. В.Р. Филиппова, 2020. — 405 с. — Текст : электронный. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/226094">https://e.lanbook.com/book/226094</a> — Режим доступа : для авториз. пользователей.</p>
<p>Физическая культура и спорт студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск, 2020. — 115 с. — Текст : электронный. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/183498">https://e.lanbook.com/book/183498</a> — Режим доступа : для авториз. пользователей.</p>
<p><i>Дополнительная учебная литература:</i></p> <p>Физическая культура и спорт студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск, 2020. — 115 с. — Текст : электронный. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/183498">https://e.lanbook.com/book/183498</a> — Режим доступа : для авториз. пользователей.</p>
<p>Бомин В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. — Иркутск, 2019. — 322 с. — Текст : электронный. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/133353">https://e.lanbook.com/book/133353</a> — Режим доступа : для авториз. пользователей.</p>
<p>Филиппова Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — SBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.ru/catalog/product/1905554">https://znanium.ru/catalog/product/1905554</a> — Режим доступа : для авториз. пользователей.</p>
<p>Штейнбах В. Л. Краткая олимпийская энциклопедия / автор-составитель В. Л. Штейнбах. - Москва : Олимпия, 2016. - 512 с. - ISBN 978-5-906839-15-2. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839152.html">https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839152.html</a> — Режим доступа : для авториз. пользователей.</p>
<p>Среднее профессиональное образование : теоретический и научно-методический журнал / Министерство образования и науки Российской Федерации. - Москва. - ISSN 1990-679. — Текст : непосредственный.</p>