

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 35.02.05 Агрономия

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен **уметь** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
- основы здорового образа жизни и индивидуальные особенности своего организма
- подготовка к освоению общих компетенций (ОК):

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Физическая культура изучается на 1,2 и 3 курсах 236 часа, в 1, 2, 3, 4, 5 и 6 семестрах. Всего 236 часов максимальной нагрузки, из них 172 обязательных часов и 64 часов самостоятельной работы.

Вид учебной работы	Объём часов		
	1 курс 2022г.н.	2 курс 2022 г.н.	3 курс 2022 г.н.
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72	72	92
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72	72	92
в том числе:			
лабораторные работы (<i>не предусмотрено</i>)			
практические занятия	68	54	50
теоретические занятия(<i>не предусмотрено</i>)			
контрольные работы (<i>не предусмотрено</i>)			
курсовая работа (проект) (<i>не предусмотрено</i>)			
Самостоятельная работа обучающегося (всего), в том числе: самостоятельная учебная нагрузка, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях)	4	18	42
Промежуточная аттестация в форме зачета в 4,6 семестрах			

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура
1 курс обучения**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объемчасов		Уровень освоения
		2022 г.н.		
1	2	3	4	5
Тема 1. Введение		11		
Тема 1. Инструктаж по ТБ	Содержание учебного материала			
	Введение. Правила поведения на занятиях. Инструктаж по ТБ.	11		
	Лабораторная работа (не предусмотрено)			
	Практическое занятие: (не предусмотрено)			2
	Контрольная работа (не предусмотрено)			
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено)			
Тема 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.		12		
Тема 2. Физическая культура как учебная дисциплина	Содержание учебного материала			
	Лабораторная работа (не предусмотрено)			
	Практическое занятие: основные положения организации физического воспитания в вузе. Основные понятия и краткая характеристика физической культуры.	12		2
	Контрольная работа (не предусмотрено)			

	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено)			
Раздел 3. Социально-биологические основы физической культуры		11		
Тема 3. Двигательная активность как биологическая потребность организма	Содержание учебного материала			
	Лабораторная работа (не предусмотрено)			
	Практическое занятие: Основные понятия. Совершенствование техники строевых упражнений. Совершенствование техники общеразвивающих упражнений.	11		2
	Контрольная работа (не предусмотрено)			
	Самостоятельная работа (не предусмотрено)			
Раздел 4. Здоровый образ жизни		12		
Тема 4. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала			
	Лабораторная работа (не предусмотрено)			
	Практическое занятие: Факторы определяющие здоровый образ жизни.	12		2
	Контрольная работа (не предусмотрено)			

	Самостоятельная работа студента: (не предусмотрено)			
Раздел 5. Спортивные игры (волейбол)		13		
Тема 5. Техника игры волейбол	Содержание учебного материала			
	Лабораторная работа (не предусмотрено)			
	Практическое занятие: Совершенствование игры волейбол	11		2
	Контрольная работа (не предусмотрено)			
	Самостоятельная работа студента:	2		
Раздел 6. Спортивные игры (баскетбол)		13		
Тема 6. Техника ведения и передачи мяча	Содержание учебного материала			
	Лабораторная работа (не предусмотрено)			
	Практическое занятие: Совершенствование техники игры баскетбол	11		2
	Контрольная работа (не предусмотрено)			
	Самостоятельная работа студента:	2		
Всего:		72		

**Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура
2 курс обучения**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, Самостоятельная работа обучающихся	Объем часов		Уровень освоения
		2022 г.н.		
1	2	3	4	5
Тема 1. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студентов.		13		
Тема 1.1 Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Содержание учебного материала			
	Лабораторная работа (не предусмотрено)			
	Практическое занятие: инструктаж по ТБ. Совершенствование техники выполнения специально - беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.	10		2
	Контрольная работа (не предусмотрено)			
	Самостоятельная работа обучающихся	3		
Раздел 2. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания		13		
Тема 2.1. Основы обучения движениям физических	Содержание учебного материала			
	Лабораторная работа (не предусмотрено)			

упражнений

Практическое занятие: Совершенствование техники выносливости и скорости движения. Совершенствование техники гибкости. Совершенствование техники физических качеств	10		2
--	----	--	---

	Контрольная работа (не предусмотрено)		
	Самостоятельная работа	3	
Раздел 3. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями разной направленности		13	
Тема 3.1 Основные принципы оздоровительной тренировки	Содержание учебного материала		
	Лабораторная работа (не предусмотрено)		
	Практическое занятие: всесторонняя направленность оздоровительной тренировки.	10	2
	Контрольная работа (не предусмотрено)		
	Самостоятельная работа студента:	3	
Раздел 4. Легкая атлетика		17	
Тема 1.1 Техника бега на разные дистанции	Содержание учебного материала		
	Лабораторная работа (не предусмотрено)		
	Практическое занятие: Совершенствование техники выполнения специально - беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.	12	2
	Контрольная работа (не предусмотрено)		

	Самостоятельная работа обучающихся	5		
Раздел 5. Гимнастика		16		
Тема 2.1. Техника гимнастических упражнений	Содержание учебного материала			
	Лабораторная работа (не предусмотрено)			
	Практическое занятие: Совершенствование техники строевых упражнений. Совершенствование техники общеразвивающих упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений	12		2
	Содержание учебного материала			
	Самостоятельная работа	4		
Всего:		72		

**Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура
3 курс обучения**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, Самостоятельная работа обучающихся	Объем часов		Уровень освоения
		2022 г.н.		
1	2	3	4	5
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.		18		
Тема 1.1 Физическая культура как часть общечеловеческой культуры	Содержание учебного материала			
	Лабораторная работа (не предусмотрено)			
	Практическое занятие: инструктаж по ТБ. Совершенствование техники выполнения упражнений общей физической подготовки.	10		2
	Контрольная работа (не предусмотрено)			
	Самостоятельная работа обучающихся	8		
Раздел 2. Спортивные игры (футбол)		18		
Тема 2.1. Техника ведения и передачи мяча	Содержание учебного материала			
	Лабораторная работа (не предусмотрено)			
	Практическое занятие: Совершенствование техники игры в футбол	10		2

	упражнений.			
	Контрольная работа (не предусмотрено)			
	Самостоятельная работа студента:	8		
Раздел 3. Индивидуальный выбор спорта или системы физических упражнений		18		
Тема 3.1 Характеристики техник основных групп видов спорта	Содержание учебного материала			
	Лабораторная работа (не предусмотрено)			
	Практическое занятие: индивидуальный выбор систем физических упражнений	10		2
	Контрольная работа (не предусмотрено)			
	Самостоятельная работа студента:	8		
Раздел 4. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений		19		
Тема 4.1. Спортивная классификация и правила соревнований в выбранном спорте	Содержание учебного материала			
	Лабораторная работа (не предусмотрено)			
	Практическое занятие: Совершенствование техники ловкости в выбранном виде спорта	10		2
	Контрольная работа (не предусмотрено)			

	Самостоятельная работа студента:	9		
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов		19		
Раздел 5. 1 Влияние производственной гимнастики на работоспособность	Содержание учебного материала			
	Лабораторная работа (не предусмотрено)			
	Практическое занятие: Совершенствование техники общеразвивающих упражнений.	10		2
	Контрольная работа (не предусмотрено)			
	Самостоятельная работа студента:	9		
Всего:		92		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины Физическая культура требует наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивный зал; Учебная аудитория № 7 для проведения учебных занятий, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная специализированной мебелью (рабочее место преподавателя).

Технические средства обучения: специализированное учебное оборудование - спортивное оборудование и инвентарь (сетка волейбольная (1), стойки волейбольные (1 комплект), мячи волейбольные (5), мячи баскетбольные (5), мячи футбольные (5), щиты баскетбольные с кольцами (9), сетка футбольная (2))

Спортивный зал; учебная аудитория № 5 для проведения учебных занятий, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная специализированной мебелью (место преподавателя); техническими средствами обучения (специализированное учебное оборудование - спортивное оборудование и инвентарь (сетка волейбольная (1), стойки для сетки (1 комплект), гири (25), перекладина (1), брус (1), штанга (1), стол для армспорта (1)).

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

№ п/п	Основные источники	Количество экземпляров в библиотеке / ссылка на ЭБС	Используется при изучении разделов
1	Магомедов, Р. Р. Фитбол-аэробика и степ-аэробика : учебно-методическое пособие / Р. Р. Магомедов, Н. Н. Голякова, О. А. Голяков ; под редакцией Р. Р. Магомедова. — Ставрополь : СГПИ, 2019. — 176 с. — ISBN 978-5-907161-31-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/136129 — Режим доступа: для авториз. Пользователей.	https://e.lanbook.com/book/136129	1-6
3	Бомин, В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2019. — 322 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/133353 — Режим доступа: для авториз. Пользователей.	https://e.lanbook.com/book/133353	1-6
5	Магомедов, Р. Р. Методика оздоровительной физической культуры:	https://e.lanbook.com/book/136128	1-6

	антрополого-педагогический подход : учебное пособие / Р. Р. Магомедов, Р. В. Стрельников, Б. А. Мхце. — Ставрополь : СГПИ, 2019. — 167 с. — ISBN 978-5-9596-1578-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/136128 — Режим доступа: для авториз. Пользователей.		
--	--	--	--

№ п/п	Дополнительные источники	Количество экземпляров в библиотеке / ссылка на ЭБС	Используется при изучении разделов
1	Шеенко, Е.И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие : [12+] / Е.И. Шеенко, Б.Г. Толистинов, И.А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1472-9. – Текст : электронный.	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370	1-6
2	Коровин, С.С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования : [12+] / С.С. Коровин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 199 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992 – Библиогр.: с. 193-195. – ISBN 978-5-4499-0428-7. – DOI 10.23681/570992. – Текст : электронный.	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992	1-6

Перечень информационных справочных систем

1. Официальный сайт Министерства по физической культуре и спорту Ростовской области <http://www.minsport.donland.ru>
2. Официальный портал правительства Ростовской области <http://www.donland.ru>
3. Сетевое издание «Центр раскрытия корпоративной информации» <http://www.e-disclosure.ru>

4. ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com>
5. ЭБС«AgriLib» <http://ebs.rgazu.ru>
6. База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ - <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/>

Перечень лицензионного программного обеспечения:

- OpenOffice Свободно распространяемое ПО
- Zoom Тариф Базовый Свободно распространяемое ПО
- ZoomVideoCommunications, Inc.;
- Skype Свободно распространяемое проприетарное программное обеспечение;
- YandexBrowser Свободно распространяемое ПО
- 7-zip Свободно распространяемое ПО
- Dr.Web
- Лаборатория ММИС «Планы»
- Windows 8.1
- Лаборатория ММИС Деканат
- Система контент –фильтрации SkyDNS (SkyDNS агент)
- Лаборатория ММИС «АС «Нагрузка»
- Adobeacrobreader Свободно распространяемое проприетарное программное обеспечение
- GoogleChrome Свободно распространяемое ПО
- UnrealCommander Свободно распространяемое ПО
- Windows 8.1 Pro
- Windows XP Home Edition Russian (OEM)
- OfficeStandard 2013

Перечень профессиональных баз данных

- 1.Общероссийская сеть распространения правовой информации «Консультант Плюс». – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>
2. СПС ГАРАНТ. – Режим доступа: <http://www.garant.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоения умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)