

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович
Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет
Дата подписания: 27.04.2023 17:05:23
Уникальный программный ключ:
528682d78e671e5668784901e1ba2172f753a12

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Саратовский государственный аграрный университет имени Н.И.
Вавилова»
Марковский филиал**

Утверждено
Директор филиала
И.А. Кучеренко

31.03.2022



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	Физическая культура
Специальность	08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения
Квалификация выпускника	Техник
Нормативный срок обучения	3 года 10 месяцев
Форма обучения	Очная

Маркс, 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения укрупненной группы специальностей 08.00.00 Техника и технологии строительства.

Организация-разработчик: Марксовский сельскохозяйственный техникум – филиал ФГБОУ ВО «Саратовский государственный аграрный университет им. Н.И. Вавилова»

Разработчик: Соболева Л.А., преподаватель физической культуры.

Рассмотрено на заседании цикловой комиссии общих гуманитарных, социально-экономических дисциплин протокол № 8 от 30.03.2022 года.

Рекомендовано Методическим советом филиала к использованию в учебном процессе по специальности 08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения, протокол № 5 от 31.03.2022 года.

Утверждено директором и Советом филиала, протокол № 3 от 31.03.2022 года.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла в соответствии с актуализированным ФГОС по специальности СПО 08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности актуализированного ФГОС по специальности 08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций ОК 06, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 06, ОК 08	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	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	168
в том числе:	
теоретическое обучение	–
практические занятия	168
Промежуточная аттестация в форме зачета в 3,4,5,6,7,8 семестрах	

2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1 Легкая атлетика			
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	2	, ОК 06, ОК 08 на всех практических занятиях дисциплины
	Практические занятия	2	
	1. Характеристика основных составляющих здорового образа жизни: дыхания, питания, регуляции эмоций, активного двигательного режима, закаливание организма. Характеристика негативного влияния на организм человека табакокурения, алкоголизма, наркомании, токсикомании, сильных стрессов. Критерии эффективности здорового образа жизни. Методы дозирования физических нагрузок в ходе занятий. Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями.		
Тема 1.2 Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия	2	
	2. Совершенствование техники низкого старта.	2	
Тема 1.3 Прыжок в длину с разбега	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия	4	
	3. Техника прыжка в длину с разбега.	4	
	4. Способы прыжка в длину с разбега.		
Тема 1.4	Содержание учебного материала	4	

Метание гранаты	Практические занятия	4
	5.Техника метания гранаты.	4
	6.Выполнение метания гранаты на точность попадания.	
Тема 1.5 Бег по пересеченной местности (кросс)	Содержание учебного материала	4
	Практические занятия	4
	7.Техника бега по пересеченной местности.	4
	8.Тактика бега по пересеченной местности	
Тема 1.6 Бег на средние дистанции и длинные дистанции	Содержание учебного материала	4
	Практические занятия	4
	9.Техника высокого старта.	4
	10.Техника бега на средние и длинные дистанции.	
Раздел 2 Баскетбол		
Тема 2.1 Правила игры и судейства	Содержание учебного материала	4
	Практические занятия	4
	11.Основные правила проведения соревнований и судейства.	4
	12. Подвижные игры с элементами баскетбола.	
Тема 2.2 Техника владения мячом	Содержание учебного материала	6
	Практические занятия	6
	13.Ведение и передача мяча.	6
	14.Броски мяча по кольцу с двух шагов.	
	15.Совершенствование ведения и передачи мяча.	
Тема 2.3	Содержание учебного материала	4

Техника игры в защите	Практические занятия	2
	16.Совершенствование зонной защиты.	2
Тема 2.4 Техника игры в нападении	Содержание учебного материала	4
	Практические занятия	4
	17.Индивидуальные действия игрока в нападении.	4
	18.Основные командные действия в нападении.	
Тема 2.5 Тактика игры в нападении	Содержание учебного материала	2
	Практические занятия	2
	19. Взаимодействие игроков в нападении.	2
Раздел 3 Волейбол		
Тема 3.1 Техника владения мячом	Содержание учебного материала	4
	Практические занятия	4
	20.Прием и передача мяча снизу и сверху на месте.	4
	21.Прием и передача мяча снизу и сверху в движении.	
Тема 3.2 Техника игры в защите	Содержание учебного материала	2
	Практические занятия	2
	22.Одиночное и групповое блокирование.	2
Тема 3.3 Техника игры в нападении	Содержание учебного материала	4
	Практические занятия	4
	23.Основные технические приемы в нападении.	4
	24. Техника нападающего удара.	
Тема 3.4 Тактика игры в волейбол	Содержание учебного материала	4
	Практические занятия	4
	25.Основные принципы коллективной игры.	4
	26. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении.	
Раздел 4 Лыжная подготовка		
Тема 4.1 Требования и правила безопасности на занятиях лыжной подготовки	Содержание учебного материала	6
	Практические занятия	6
	27. Основные требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовки.	6

	28. Основы передвижения на лыжах.		
	29.Строевые приемы с лыжами и на лыжах.		
Тема 4.2 Овладение общими основами лыжной подготовки	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия	4	
	30.Техника передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный.	4	
	31.Техника перехода с одновременных ходов к попеременным и обратно.		
Тема 4.3 Техника преодоления спусков, подъемов, поворотов	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия	2	
	32.Основные способы спусков, подъемов, поворотов.	2	
Раздел 5 Гимнастика			
Тема 5.1 Методика составления и проведения простейших самостоятельных физических упражнений	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия	2	
	33.Методика составления и проведения комплекса УГГ	2	
Тема 5.2 Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия	4	
	34. Страховка, самостраховка при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. Опорные прыжки.	4	
	35.Упражнения на параллельных брусьях, перекладине (юноши) . Гимнастическое бревно (девушки).		
Тема 5.3 Акробатика. Вольные упражнения	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия	2	
	36. Составление и выполнение комбинации вольных упражнений. Акробатика.	2	
Раздел 1. Легкая атлетика			

Тема 1.1 Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	4
	Практические занятия	4
	37.Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	4
	38.Переменный повторный, эстафетный бег.	
Тема 1.2 Прыжок в длину с разбега	Содержание учебного материала	2
	Практические занятия	2
	39.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2
Тема 1.3 Бег по пересеченной местности (кросс)	Содержание учебного материала	2
	Практические занятия	2
	40.Основы физической и спортивной подготовки. Кросс.	
Тема 1.4 Бег на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	2
	Практические занятия	2
	41.Тактика бега на средние и длинные дистанции	2
Раздел 2. Баскетбол		
Тема 2.1 Правила игры и судейства	Содержание учебного материала	2
	Практические занятия	2
	42.Самостоятельное судейство. Игры с элементами баскетбола.	2
Тема 2.2 Техника владения мячом	Содержание учебного материала	2
	Практические занятия	2
	43.Совершенствование бросков по кольцу.	2
Тема 2.3 Техника игры в защите	Содержание учебного материала	4
	Практические занятия	2
	44. Совершенствование техники персональной защиты.	2
Тема 2.4	Содержание учебного материала	2

Техника игры в нападении	Практические занятия	2
	45. Основные командные действия в нападениях.	2
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития гибкости, ловкости.	2
Тема 2.5 Тактика игры в защите	Содержание учебного материала	2
	Практические занятия	2
	46. Основные тактические действия в защите.	2
Тема 2.6 Тактика игры в нападении	Содержание учебного материала	4
	Практические занятия	4
	47. Основные тактические действия в нападении.	4
	48. Индивидуальные, групповые, командные приемы в нападении.	
Раздел 3. Волейбол		
Тема 3.1 Техника владения мячом	Содержание учебного материала	4
	Практические занятия	4
	49. Поддача мяча.	4
	50. Совершенствование приема и передачи мяча.	
Тема 3.2 Техника игры в защите	Содержание учебного материала	2
	Практические занятия	2
	51. Индивидуальные и групповые действия в защите.	2
Тема 3.3 Техника игры в нападении	Содержание учебного материала	4
	Практические занятия	4
	52. Техника нападающего удара. 53. Индивидуальные и групповые действия в нападении.	4
Тема 3.4 Тактика игры в волейбол	Содержание учебного материала	6
	Практические занятия	6
	54. Групповые тактические действия в защите и нападении.	6
	55. Совершенствование тактических действий в защите и нападении.	
	56. Учебная игра с заданием.	

Раздел 4. Лыжная подготовка		
Тема 4.1 Овладение общими основами лыжной подготовки	Содержание учебного материала	6
	Практические занятия	6
	57.Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения.	6
	58.Техника лыжного хода « коньком».	
	59. Прохождение дистанции. Контрольные нормативы.	
Тема 4.2 Техника преодоления спусков, подъемов, поворотов	Содержание учебного материала	4
	Практические занятия	4
	60. Основные способы поворотов, торможений.	4
	61. Совершенствование техники спусков, подъемов.	
Раздел 5. Гимнастика		
Тема 5.1 Методика составления и проведения простейших самостоятельных физических упражнений	Содержание учебного материала	2
	Практические занятия	2
	62. Методика составления и проведения комплекса ПП	2
Тема 5.2 Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах	Содержание учебного материала	4
	Практические занятия	4
	63.Упражнения на низкой перекладине, брусьях, гимнастическом бревне ((девушки)	4
	64.Лазание по канату. Опорные прыжки.	
Тема5.3 Акробатика. Вольные упражнения	Содержание учебного материала	3
	Практические занятия	3
	65. Акробатические элементы и упражнения.	3
Раздел 1. Легкая атлетика		
Тема 1.1	Содержание учебного материала	2

Бег по пересеченной местности (кросс)	Практические занятия	2
	66.Совершенствование техники и тактики бега по пересеченной местности.	2
Тема 1.2 Бег на средние дистанции и длинные дистанции	Содержание учебного материала	2
	Практические занятия	2
	67. Спортивная тренировка.	2
Раздел 2. Баскетбол		
Тема 2.1 Техника владения мячом	Содержание учебного материала	2
	Практические занятия	2
	68.Учебная игра с заданием.	2
Тема 2.2 Тактика игры в защите	Содержание учебного материала	4
	Практические занятия	4
	69.Совершенствование основных тактических приемов в защите.	4
	70.Учебная игра с заданием.	
Тема 2.3 Тактика игры в нападении	Содержание учебного материала	4
	Практические занятия	4
	71.Совершенствование основных тактических действий в нападении.	4
	72.Учебная игра с заданием.	
Раздел 3. Волейбол		
Тема 3.1 Техника владения мячом	Содержание учебного материала	4
	Практические занятия	4
	73.Совершенствование приема и передачи мяча.	4
	74.Совершенствование подачи мяча.	
Тема 3.2 Техника игры в защите	Содержание учебного материала	2
	Практические занятия	2
	75.Учебная игра с заданием.	2
Тема 3.3 Техника игры в нападении	Содержание учебного материала	2
	Практические занятия	2

	76.Учебная игра с заданием	2
Тема 3.4 Тактика игры в волейбол	Содержание учебного материала	2
	Практические занятия	2
	77. Учебно-тренировочная игра.	2
Раздел 4. Лыжная подготовка		
Тема 4.1 Овладение общими основами лыжной подготовки	Содержание учебного материала	6
	Практические занятия	6
	78. Совершенствование техники преодоления неровностей	6
	79. Совершенствование техники передвижения на лыжах	
	80. Прохождение дистанции. Контрольные нормативы.	
Тема 4.2 Техника преодоления спусков, подъемов, поворотов	Содержание учебного материала	2
	Практические занятия	2
	81. Совершенствование техники поворотов, торможений.	2
Раздел 5. Гимнастика		
Тема 5.1 Методика составления и проведения простейших самостоятельных физических упражнений	Содержание учебного материала	4
	Практические занятия	4
	82. Методика составления и проведения комплекса ППФП. Акробатика.	4
	83. Методика составления и проведения комплекса ОФП. Опорные прыжки.	
Тема 5.2 Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах	Содержание учебного материала	3
	Практические занятия	3
	84. Совершенствование техники выполнения упражнения на брусьях.	3
	85. Совершенствование техники выполнения упражнения на перекладине (юноши), гимнастическом бревне (девушки).	

Промежуточная аттестация		
	Всего	168

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал:

- игровой зал для занятий спортивными играми;
- тренажерный зал;
- зал атлетической гимнастики;
- две раздевалки;
- душ;
- волейбольная и баскетбольная площадки;
- гимнастическая площадка;
- спортивный инвентарь по игровым видам.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- футбольное поле;
- беговая дорожка;
- сектор для метания;
- яма для прыжков в длину;
- полоса препятствий;
- турники.

Спортивное оборудование:

- гимнастическое оборудование: перекладина, брусья параллельные (разновысокие), канат подвесной, стеллажи гимнастические, конь гимнастический, козел гимнастический, мостик деревянный, маты гимнастические, мяч набивной, скамейка гимнастическая, канат для перетягивания, скакалки, обручи;
- легкоатлетический инвентарь: флажки судейские, гранаты учебные 500 гр., гранаты учебные 700 гр., эстафетные палочки, секундомер;
- оборудование и инвентарь для спортивных игр: щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки волейбольные, мячи волейбольные, насос механический, иглы для мячей, столы для настольного тенниса, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, шашки, шахматы.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

1. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. – Ростов н/Д: Феникс 2016.
2. Ачкасов Е.Е., Машковский Е.В., Левушкин С.П. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Учеб. пособие. – М.: ИГ «ГЭОТАР-Медиа», 2016.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Национальная электронная библиотека – Режим доступа к сайту: <http://нэб.рф/>
2. Электронно-библиотечная система Znanium.com – Режим доступа к сайту: <http://znanium.com/>
3. Электронная библиотека Юрайт – Режим доступа к сайту: <https://biblio-online.ru/>
4. ВФСК ГТО – Режим доступа к сайту: <http://gto.ru/>
5. Информационный портал Сайт «ФизкультУРА» – Режим доступа к сайту: <http://www.fizkult-ura.ru/>.
6. Информационный портал Сайт «Fitnespresstheme» – Режим доступа к сайту: <http://sportteacher.ru/structure/>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Лазарев И.В., Кузнецов В.С. Практикум по легкой атлетике: Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2015 – 272 с.
2. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: Учебное пособие для техникумов. – М.: Физкультура и спорт, 2016 – 132 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: 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</p>	<p>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>	<p>Наблюдение в процессе практических занятий</p>
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: 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</p>	<p>демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; владеет техниками выполнения двигательных действий; выполняет тактико-технические действия в игре; выполняет требуемые элементы</p>	<p>Наблюдение в процессе практических занятий</p>