

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Алейник Станислав Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 19.11.2021 15:20:42

Уникальный программный ключ:

5258223550ea9fbeb23726a1609b644b33d8986ab82558917268f913a1351ae

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМ. В.Я. ГОРИНА»

ФАКУЛЬТЕТ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Утверждаю»

Декан факультета среднего  
профессионального образования

Бражник Г.В.

«9» прощ. 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«Физическая культура»**

специальность 09.02.05 – Прикладная информатика (по отраслям)  
(базовый уровень)

п. Майский, 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины
2. Структура содержания учебной дисциплины
3. Условия реализации учебной дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

---

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальностям СПО.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:

Дисциплина принадлежит к циклу дисциплин ОГСЭ.04.

### 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.

Формируемые компетенции:

ОК-2 - Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК-3 - Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК-6 - Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

## 2. Структура содержание учебной дисциплины

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>376</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>188</b>
в том числе:	
- практические занятия	188
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>188</b>
<b>Виды самостоятельной работы:</b>	
написание реферата	20
составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда	12
изучение правил по спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис)	24
судейство соревнований по различным видам спорта	24
посещение студентами спортивных секций	68
участие студентов в соревнованиях по видам спорта	40
<b>Итоговая аттестация в форме <i>зачета</i></b>	



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>68</b>	ОК-2, ОК-3, ОК-6
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	<p>Практическое занятие</p> <p>Ознакомление с техникой выполнения. Специально - беговые упражнения бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов.</p> <p>Совершенствование техники выполнения Специально-беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов.</p>	10	
	Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме «Легкая атлетика».	4	
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	<p>Практическое занятие</p> <p>Техника бега на короткие и средние дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.</p>	8	
	Самостоятельная работа студента: Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике	8	
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега	<p>Практическое занятие:</p> <p>Техника прыжка в длину с разбега. Ознакомление с техникой прыжка. Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивания от планки, приземления.</p>	10	

	Самостоятельная работа студента: Судейство соревнований.	6	
Тема 1.4. Техника эстафетного бега	Практическое занятие: Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега. Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки Совершенствование техники эстафетного бега	8	
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивных секций по легкой атлетике	14	
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>		<b>44</b>	
Тема 2.1 Строевые упражнения	Практическое занятие: «Строевые упражнения» занятия Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.	8	ОК-2, ОК-3, ОК-6
	Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме «Гимнастика».	6	

Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения	Практическое занятие: Техника «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ.	8	ОК-2, ОК-3, ОК-6
	Самостоятельная работа студента: составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.	8	
Тема 2.3 Техника акробатических упражнений	Практическое занятие: Техника акробатических упражнений. Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений выполнение комплекса акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений.	8	
	Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме «Гимнастика».	6	
<b>Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>70</b>	
Тема 3.1. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками	Практическое занятие: Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники	10	



	приёма и передачи мяча сверху двумя руками.		
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил по волейболу.	6	
Тема 3.2. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками	Практическое занятие: Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	8	
	Самостоятельная работа студента: Судейство соревнований по волейболу.	6	
Тема 3.3. Техника верхней и нижней подачи мяча	Практическое занятие: Техника подачи мяча. Ознакомление с техникой подачи мяча. Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча.	10	
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по волейболу.	14	
Тема 3.4. Двусторонняя игра	Практическое занятие: Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой и тактикой двухсторонней игры.	8	
	Самостоятельная работа студента: Участие в соревнованиях по волейболу.	8	
<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>		<b>62</b>	
Тема 3.5 Техника ведения и передачи мяча.	Практическое занятие: Техника ведения и передачи мяча. Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча Изучение техники приёма и передачи мяча Совершенствование техники	10	ОК-2, ОК-3, ОК-6

	приёма и передачи мяча.		
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил по баскетболу.	6	
Тема 3.6 Комбинационные действия	Практическое занятие: Изучение комбинационных действий защиты и нападения Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения. Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.	8	
	Самостоятельная работа студента: Судейство соревнований по баскетболу.	6	
Тема 3.7 Штрафные броски, броски с места и после ведения. Двусторонняя игра	Практическое занятие: Изучение правильности выполнения штрафных бросков. Изучение правил двусторонней игры Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков. Совершенствование штрафных бросков. Двусторонняя игра.	10	
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по баскетболу.	14	
	Самостоятельная работа студента: Участие в соревнованиях по баскетболу.	8	
<b>Раздел 4. Футбол (для юношей)</b>		<b>66</b>	
Тема 4.1 Техника ведения и передачи мяча.	Практические занятия: Техника ведения мяча внутренней, наружной частью стопы и прямым подъемом. Техника передачи мяча внутренней и наружной части стопы	8	ОК-2, ОК-3, ОК-6
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил по футболу.	6	

Тема 4.2 Техника остановки и обводки мяча.	Практическое занятие: Техника остановки мяча стопой, голенью, бедром, грудью, головой. Техника обводки мяча	8	ОК-2, ОК-3, ОК-6
	Самостоятельная работа студента: Участие студентов в соревнованиях по футболу	8	
Тема 4.3 Техника удара.	Практическое занятие: Техника удара по мячу внутренней частью, прямым подъемом стопы и головой	8	
	Самостоятельная работа студента: Судейство соревнований по футболу.	6	
Тема 4.4 Двухсторонняя игра	Практическое занятие: Двухсторонняя игра. Ознакомления с техникой и тактикой двухсторонней игры.	8	
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по футболу.	14	
<b>Раздел 5. Настольный теннис</b>		<b>42</b>	
Тема 5.1 Обучение техники, перемещения, подачи.	Практическое занятие: Обучение технике игры: стойки, перемещения, хваты ракетки, игра «откидной», «подрезка» справа, слева, подача и прием подач, подача «накатом» слева, справа.	8	
	Самостоятельная работа студента: Изучения правил по настольному теннису.	6	
Тема 5.2 Обучения тактическим действиям.	Практическое занятие: Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: действия в нападении, действия в защите (индивидуальные, парные)	8	
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по настольному теннису.	12	

	Самостоятельная работа студента: Участие в соревнованиях по настольному теннису.	8	
<b>Раздел 6. Общая физическая подготовка и виды спорта по выбору</b>		<b>24</b>	
Тема 6.1. Общая физическая подготовка	Практическое занятие: Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию, развитие общей выносливости, скоростной выносливости. Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовыми упражнениями, выполнения упражнений на подвижность и координацию. Совершенствование техники выполнения	8	ОК-2, ОК-3, ОК-6
	упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнения упражнений на подвижность и координацию.		
	Самостоятельная работа студента: Написание рефератов по теме «Общая физическая подготовка» и в видах спорта по выбору	4	
Тема 6.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практическое занятие: Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Совершенствование технике выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.	8	

	Самостоятельная работа студента: Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.	4	
<b>Всего:</b>		<b>376</b>	

### **3. Условия реализации учебной дисциплины.**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.**

Кафедра физической культуры Белгородского ГАУ имеет оборудованные специализированные спортивные залы, в которых можно проводить учебные занятия по следующим видам спорта: баскетболу, волейболу, настольному теннису, мини-футболу, гандболу, атлетизму, армспорту, пауэрлифтингу.

#### **Перечень:**

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

#### **Спортивный зал.**

Оборудован:

Баскетбольные фермы, баскетбольные щиты с кольцами, гандбольные и футбольные ворота, волейбольные стойки с сеткой, гимнастические маты, помещение для игры в дартс, тренажеры для развития силовых качеств; штанги, гантели, гири; медицинские весы, шведская стенка.

#### **Спортивный зал № 129.**

#### **Спортивное оборудование, маты, теннисные столы, спортивный инвентарь:**

Беговая дорожка CarbonYukon

Беговая дорожка IZHIMIO

Велотренажер OXYGEN PEAK

Горизонтальная скамья BODY SOLID

Диск обрезиненный черный Barbell 20

Диск обрезиненный черный Barbell 25

Комплект гантелей

Олимпийский гриф для штанги

Олимпийский гриф штанги изогнутый OTBC

Подставка для олимпийских дисков и грифов

Силовой тренажер BodySolid 165W

Силовой тренажер BodySolid CMN-390

Силовой тренажер BodySolidGSRM-40

Силовой тренажер BodySolidGPM 65

Скамейка гимнастическая (3000\*230\*300мм)

Скамья Body Solid 32

Скамья Body Solid 45

Скамья Body Solid GDIB-46L

Скамья Body Solid PAB 139

Скамья Body Solid PLM 180

Скамья Body Solid ProClub SFB349G

Стенка гимнастическая с крепежом (2800\*800\*160мм)

Стойка для гантелей  
Стойка для дисков  
Стойка под штангу OXYGEN  
Тренажер для армреслинга  
Тренажер машина Смита Marcy  
Турник – пресс – брусья BodySolid  
Универсальная регулируемая скамья BodySolidPower  
Шкаф металлический LS-41  
Штанга ОКВ диаметр 50мм слабоизогнутая  
Штанга ОТВС диаметр 50мм сильноизогнутый  
Штанга длина 1,5 диаметр 50мм  
Банкетка на м /к  
Гантели цельные вес 2 кг  
Гриф для тяги прямой  
Диск 1,25  
Диск 20 кг  
Диск 15 кг  
Диск 2,5  
Диск 20 кг  
Диск 5  
Диск для грифа 25 кг  
Диск обрезиненый черный Barbell 1.25  
Диск обрезиненый черный Barbell 10  
Диск обрезиненый черный Barbell 15  
Диск обрезиненый черный Barbell 2.5  
Диск обрезиненый черный Barbell 5  
Замки олимпийские  
Замки прищепки  
Олимпийский гантельный гриф  
Полка к LE-21  
Полка к LE-41

## **Информационное обеспечение обучения.**

### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы.**

#### **Основные источники:**

##### **1. Виленский М.Я.**

Физическая культура: учебник для СПО / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - Москва: КноРус, 2018. - 216 с.

#### **Дополнительные источники:**

##### **1. Бароненко В. А.**

Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=432358>

##### **2. Головкин Н. Г.**

Техника двигательных навыков: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов очной и заочной форм обучения / Н. Г. Головкин, И. В. Куликова; Белгородский ГАУ. - Белгород: Белгородский ГАУ, 2015. - 53 с.

##### **3. Головкин Н. Г.**

Планирование спортивного урока: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов очной и заочной форм обучения / Н. Г. Головкин; Белгородский ГАУ. - Белгород: Белгородский ГАУ, 2015. - 66 с.

##### **4. Головкин Н. Г.**

Физическая подготовка студентов: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов очной и заочной форм обучения / Н. Г. Головкин, Е. В. Дурыхин; Белгородский ГАУ. - Белгород: Белгородский ГАУ, 2015. - 54 с.



## 5. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен <b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul> <p>В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен <b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>Бег 30 м, 100 м, 2000 м, 3000 м; приседание на одной ноге с опорой о стену; прыжок в длину с места; подтягивание на высокой и на низкой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусьях; челночный бег 3*10 м; поднимание туловища из положения, лежа на спине; наклон вперед из положения стоя; Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики; тест Купера – 12-мин. Передвижение.</p>