

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Алейник Станислав Николаевич

Должность: Проректор

Дата подписания: 07.07.2023 09:33:03

Уникальный программный ключ:

5258223550ea9fbeb23726a1609b649055108f820b158111268f6b1c31ae

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
В.Я.ГОРИНА»**

Факультет среднего профессионального образования

«Утверждаю»

Декан факультета СПО



Бражник Г.В.

« 20 » *августа* 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность 09.02.07 «Информационные системы и программирование»

**Программист**

**Администратор баз данных**

**Разработчик веб и мультимедийных приложений**

п. Майский, 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Минобрнауки России № 1547 от 09.12.2016 г. (ред. от 01.09.2022) на основании примерной ООП утвержденной протоколом Федерального учебно-методического объединения по УГПС 09.00.00 от 15 июля 2021 г. № 3, зарегистрированной в государственном реестре примерных основных образовательных программ, регистрационный номер № 6 Приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № П-24 от 02.02.2022

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО Белгородский ГАУ им. В.Я. Горина.

Разработчик(и): ст. преподаватель Герей Л.В.


Рассмотрена на заседании спортивно образовательного центра от 27.03.2023 протокол № 6.

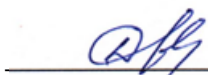
Руководитель:  А.Ю. Репин  
(подпись)

Согласована на заседании кафедры прикладной информатики и математики от 04.04.2023 протокол № 8.

Заведующий кафедрой:  Е.В. Голованова

Одобрена методической комиссией СПО от 20.04.2023 протокол № 8

Председатель методической комиссии:  Бодина В.В.

Руководитель ППССЗ  И.А.Дорохина

## СОДЕРЖАНИЕ

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

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

### 1.1. Место учебной дисциплины в структуре ППСЗ:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл (дисциплина ОГСЭ.05), в соответствии с ФГОС специальности СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование.

### 1.2. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
<b>ОК3</b> <b>ОК4</b> <b>ОК6</b> <b>ОК7</b> <b>ОК8</b> <b>ЛР4</b>	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 профессии (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 в часах
Объем образовательной программы	188
в том числе:	
практические занятия	188
Промежуточная аттестация проводится в форме <i>зачета</i>	

## 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>36</b>	ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-7, ОК-8 <i>ЛР 4</i>
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	Практическое занятие Ознакомление с техникой выполнения. Специально - беговые упражнения бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Совершенствование техники выполнения Специально-беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов.	10	
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	Практическое занятие Техника бега на короткие и средние дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	8	
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега	Практическое занятие: Техника прыжка в длину с разбега. Ознакомление с техникой прыжка. Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивания от планки, приземления.	10	
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	8	

	техники эстафетного бега	
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>		<b>24</b>
Тема 2.1 Строевые упражнения	<p>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.</p>	8
Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения	<p>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.</p>	8

ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-7,  
ОК-8 ЛР 4

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	
<b>Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>36</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 приёма и передачи мяча сверху двумя руками.	10	
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	ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-7, ОК-8 <i>ЛР 4</i>
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	
Тема 3.4. Двусторонняя игра	Практическое занятие: Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой и тактикой двухсторонней игры.	8	

<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>		<b>28</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 приёма и передачи мяча.	10	ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-7, ОК-8 <i>ЛР 4</i>
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	
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	
<b>Раздел 4. Футбол (для юношей)</b>		<b>32</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-3, ОК-4, ОК-6, ОК-7, ОК-8 <i>ЛР 4</i>



Тема 4.2 Техника остановки и обводки мяча.	Практическое занятие: Техника остановки мяча стопой, голенью, бедром, грудью, головой. Техника обводки мяча	8	
Тема 4.3 Техника удара.	Практическое занятие: Техника удара по мячу внутренней частью, прямым подъемом стопы и головой	8	
Тема 4.4 Двухсторонняя игра	Практическое занятие: Двухсторонняя игра. Ознакомления с техникой и тактикой двухсторонней игры.	8	
<b>Раздел 5. Настольный теннис</b>		<b>16</b>	
Тема 5.1 Обучение техники, перемещения, подачи.	Практическое занятие: Обучение технике игры: стойки, перемещения, хватки ракетки, игра «откидной», «подрезка» справа, слева, подача и прием подач, подача «накатом» слева, справа.	8	ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-7, ОК-8 <i>ЛР 4</i>
Тема 5.2 Обучения тактическим действиям.	Практическое занятие: Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: действия в нападении, действия в защите (индивидуальные, парные)	8	
<b>Раздел 6. Общая физическая подготовка и виды спорта по выбору</b>		<b>16</b>	ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-7, ОК-8 <i>ЛР 4</i>

<p>Тема 6.1. Общая физическая подготовка</p>	<p>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 упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнения упражнений на подвижность и координацию.</p>	<p>8</p>	
<p>Тема 6.2 Профессионально- прикладная физическая подготовка</p>	<p>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.</p>	<p>8</p>	
<p><b>Всего:</b></p>		<p><b>188</b></p>	

### **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. Бароненко В. А.**

##### **1. Виленский М.Я.**

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

#### **Дополнительные источники:**

##### **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.

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

<p><b>Результаты обучения</b> (освоенные умения, усвоенные знания)</p>	<p>Критерии оценки</p>	<p>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</p>
<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 основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<p>Бег 30 м, 100 м, 2000 м, 3000 м; приседание на одной ноге с опорой остену; прыжок в длину с места; подтягивание на высокой и на низкой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусьях;</p> <p>челночный бег 3*10 м; поднимание туловища из положения, лежа на спине; наклон вперед из положения стоя;</p> <p>Гимнастический комплекс упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– утренней гимнастики;</li> <li>– производственной гимнастики;</li> <li>– релаксационной гимнастики;</li> </ul> <p>тест Купера – 12-мин. Передвижение.</p>