

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кабатов Сергей Вячеславович
Должность: Директор Института ветеринарной медицины
Дата подписания: 22.06.2022 09:46:45
Уникальный программный ключ:
260956a74722e37c36df5f17e9b760bf9067163bb37f48258f297dafcc5809af

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по учебной работе (СПО)

Вахмянина С.А.

« 29 »

2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Института ветеринарной медицины

Кабатов С.В.

2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства
базовая подготовка
форма обучения заочная

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 07.05.2014г. № 457.

Содержание программы дисциплины реализуется в процессе освоения обучающимися программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства.

РАССМОТРЕНА:

Предметно-цикловой методической комиссией общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин при кафедре Педагогики и социально-экономических дисциплин

Протокол № 5 от 17.04 2021г

Председатель
О.И. Домоголова О.И. Домоголова

Составитель:
Гендина Т.Н., преподаватель ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ

Рецензент:
Улитин Е.В., кандидат технических наук, доцент кафедры педагогики и социально-экономических дисциплин ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ ИВМ

Директор Научной библиотеки



И.В. Шатрова

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04. Физическая культура.

1.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 35.02.08 Электрификация

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 1-ЛР 12

1.2. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

код	умения	знания
ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 12	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; определять задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи проблемы; составить план действия; определить доступные ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; выполнять составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс структурирования получаемой информации; выделять наиболее значимое в объёме информации; оценивать практическую ценность результатов поиска; оформлять результаты поиска определять актуальность нормативной документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и описывать траектории профессионального роста и самообразования организовывать работу коллектива и взаимодействовать с коллегами, клиентами, клиентами в ходе профессиональной деятельности грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной деятельности на государственном языке, проявлять активность в рабочем коллективе описывать значимость своей деятельности	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и деятельности в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; особенности работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов выполнения задач профессиональной деятельности номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов информации научная и профессиональная терминология; возможные пути профессионального развития и образования психологические основы деятельности человека, психологические особенности личности; основы проектной деятельности особенности социального и профессионального контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений. грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной деятельности на государственном языке, проявлять активность в рабочем коллективе современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и меры по обеспечению безопасности профессиональной деятельности правила построения простых и сложных предложений на профессиональные и основные общеупотребительные

	<p>применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение</p> <p>понимать общий смысл четко сформулированных высказываний на известные профессиональные и бытовые темы; ориентироваться на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко излагать и объяснять свои действия (текущие и планируемые); писать простые сообщения на знакомые или профессиональные темы</p> <p>использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять двигательные функции в профессиональной деятельности; пользоваться методами профилактики перенапряжения мышечными для данной специальности</p>	<p>и (бытовая и профессиональная терминология); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов в профессиональной деятельности; особенности чтения; правила чтения текстов профессиональной направленности</p>
--	---	--

1.3. Количество часов на освоение дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 160 часов, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 12 часов;
 самостоятельной работы обучающегося – 148 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов всего	В том числе в форме практической подготовки
Объем образовательной программы дисциплины	160	-
в том числе:		
теоретическое обучение	12	
лабораторные занятия	<i>Не предусмотрено</i>	
практические занятия	-	-
семинарские занятия	-	-
контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>	-
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	<i>Не предусмотрено</i>	-
консультации	-	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	148	
в том числе:		
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (если предусмотрено) другие виды самостоятельной работы: сообщения, рефераты, презентации	<i>Не предусмотрено</i> 148	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	-	-

2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	4
Тема 1. Социальное значение физической культуры и спорта.	1	Содержание учебного материала		
		1. Физическая культура – часть общей культуры общества. 2. Спорт – специфическая форма культуры. 3. Физическое образование – обучение человека двигательным умениям и навыкам».	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 12
Тема 2. Основные принципы физических тренировок	2	Содержание учебного материала	2	
		1. Рациональная физическая активность. 2. Физические упражнения – средство противодействия психическому стрессу. 3. Комплекс оздоровительно-гигиенических мероприятий.		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 12
		Лабораторные работы	-	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
		Практическое занятие	-	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся « Утомление организма». Самоконтроль. Профилактика утомления.	20	ЛР 1- ЛР 12
Содержание учебного материала	2			
Тема 3. Организм человека как единая биологическая система	3	1. Строение тела человека. 2. Закономерности деятельности отдельных органов. 3. Особенности процессов жизнедеятельности.		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 12
		Лабораторные работы		
		Практические занятия		

		Контрольные работы		
		Самостоятельная работа обучающихся Окружающая среда. Влияние окружающих предметов на здоровье».	28	
Тема 4. Физиологические основы двигательной активности.	4	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 12
		1. Органы и системы человеческого организма. 2. Физиологические характеристики процессов возбуждения и торможения. 3. 4 типа темперамента. 4. Функциональные возможности опорно-двигательного аппарата.		
		Лабораторные работы		
		Практическое занятие		
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся « Активная жизнь, включающая специальные физические упражнения с учетом возрастных и физиологических особенностей».	60		
Тема 5. Развитие физических качеств человека.	5	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 12
		1. Физические упражнения. 2. Режим труда, отдыха, сна и питания		
	Лабораторные работы			
	Практическое занятие			
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся «Здоровый образ жизни и спорт».	14		
Тема 6. Гигиена и её основные задачи. Тема 7.		Самостоятельная работа обучающихся	46	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 12
		Личная гигиена. Закаливание. Приемы оказания первой медицинской помощи.		
	Практическое занятие			
		Контрольные работы		

Рационально е питание – залог долголетия и физической активности.	6	Содержание учебного материала Рациональное питание. Борьба с вредными привычками. Пропаганда здорового образа жизни Здоровый образ жизни и правильное питание	2	
Всего часов			160	

3. Условия реализации программы дисциплины

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

спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелкового тира (электронного), места для стрельбы.

Оборудование спортивного зала: шведская стенка, гимнастическая скамья, навесные турники, гимнастический козел, гимнастический мат, гимнастический мостик, волейбольные стойки, волейбольная сетка, баскетбольный щит, теннисный стол, штанга, блины для штанги, гири, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, скакалки, обручи, мячи для шейпинга большие.

Оборудование открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий:

а) открытая площадка для игровых видов спорта (поле для игры в мини-футбол с воротами для мини-футбола, сетки на воротах; площадка для игры в волейбол с двумя металлическими стойками, волейбольная сетка; необходимые принадлежности для игры в волейбол, мини-футбол: футбольные, волейбольные мячи, судейские свистки, волейбольная сетка, сетка на ворота для мини-футбола)

б) прочие спортивные аксессуары для проведения занятий: гири, гантели, секундомер, мерная рулетка, насосы для мячей;

в) сектор для прыжков в длину, включающий в себя зону разбега, доску для толкания, яму с песком для приземления;

г) спаренная беговая дорожка длиной 60 м;

д) комплект оборудования полосы препятствий: препятствие "Лабиринт", препятствие "Забор с наклонной доской", препятствие "Забор с наклонной доской", препятствие "Разрушенная лестница", препятствие "Стенка с двумя проломами", одиночный окоп для стрельбы и метания гранат;

Оборудование для стрелкового тира (электронного): интерактивный лазерный тир «Рубин».

Технические средства обучения: компьютер, экран, проектор, секундомер, табло механическое, фотоаппарат.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные электронные источники:

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для спо / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - Москва: Юрайт, 2022 - 493 с - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Юрайт: <https://urait.ru/bcode/491233>

2. Муллер А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для спо / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. - Москва: Юрайт, 2022 - 424 с - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Юрайт: <https://urait.ru/bcode/489849>

3.2.2. Дополнительные источники:

1. Германов Г. Н. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад: учебное пособие для спо / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. - Москва: Юрайт, 2022 - 793 с - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Юрайт: <https://urait.ru/bcode/495252>

2. Германов Г. Н. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры: учебное пособие для спо / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. - Москва: Юрайт, 2022 - 493 с - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Юрайт: <https://urait.ru/bcode/495253>
3. Кузьмина О. И. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры: учебное пособие для спо / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. - Москва: Юрайт, 2022 - 531 с - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Юрайт: <https://urait.ru/bcode/495386>
4. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии: учебное пособие для спо / Н. Л. Литош. - Москва: Юрайт, 2022 - 156 с - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Юрайт: <https://urait.ru/bcode/496408>

3.2.3. Периодические издания:

1. Физкультура и спорт: ежемесячный иллюстрированный журнал - Москва: Б.и., -<http://fis1922.ru/>.

3.2.4. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

1. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» [Электронный ресурс]. – Санкт-Петербург, 2020. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/>.

3. Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ [Электронный ресурс] : офиц. сайт. – 2020. – Режим доступа: www.biblio-online.ru» <https://urait.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	методы оценки
Умения:		
<p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>«Отлично» - обучающийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. «Хорошо» - обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. «Удовлетворительно» - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>- участие во внутритехникумовских спортивных мероприятиях; - сдача контрольных нормативов для оценки уровня физической подготовленности; - тестовые задания для выполнения нормативов ВФСК ГТО.</p>
Знания:		
<p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни;</p>	<p>«Отлично» - обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. «Хорошо» - в ответе содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. «Удовлетворительно» - отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.</p>	<p>- учебный диалог; -зачет; - дифференцированный зачет.</p>