

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Плешаков Владимир Александрович
Должность: Врио ректора
Дата подписания: 24.04.2025 12:45:19
Уникальный программный ключ:
cf3461e360a6506475208a5c93ea97a503b072

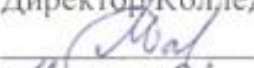
Министерство сельского хозяйства Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Алтайский государственный аграрный университет»

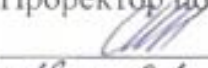
СОГЛАСОВАНО

Директор Колледжа АПТ

 М.А. Савин
«16» 01 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

 С.И. Завалишин
«16» 01 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОГО ЦИКЛА
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности 36.02.03 Зоотехния

Барнаул 2025

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта по специальности СПО 36.02.03 Зоотехния (Приказ Минпросвещения России от 19 июля 2023 г. № 546) и в соответствии с примерной программы дисциплины СГ.04 Физическая культура (утверждено протоколом Федерального учебно-методического объединения по УГПС 36.00.00 № 4 от 25.05.2023 г., приказ ФГБОУ ДПО ИРПО от 15.09.2023 г. № П-391)

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО Алтайский ГАУ

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины

1.1. Область применения программы

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

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

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины

3.1. Образовательные технологии

3.2. Требования к минимальному техническому оснащению

3.3. Информационное обеспечение обучения

4. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» является частью основной образовательной программы в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности СПО 36.02.03 Зоотехния.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы: учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» относится к социально-гуманитарному циклу обязательной части ФГОС по специальности СПО 36.02.03 Зоотехния.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Код умений	Умения	Код знаний	Знания
ОК 08	Уо 08.01	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Зо 08.01	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	Уо 08.02	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Зо 08.02	основы здорового образа жизни
	Уо 08.03	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Зо 08.03	условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности
			Зо 08.04	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 учебной дисциплины	160
в т.ч. в форме практической подготовки	156
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	158
в т. ч.:	
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура»

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>	<i>Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч</i>	<i>Коды ПК, ОК</i>	<i>Коды Н/З/У</i>
1	2	3	4	5
		Обязат. часть ОП с учетом интенсификации 40%		
Раздел 1. Легкая атлетика		46		
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Практические занятия	14	ОК 08	
	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений.	2		Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03
	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м.	2		
	Совершенствование техники низкого старта. Бег 100 м.	2		
	Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200 м.	2		
	Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м.	2		
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100 м.	2		
	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный тест.	2		
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Практические занятия	14	ОК 08	
	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000 м.	2		Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03
	Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000 м.	2		
	Техника бега по дистанции 3000 м.	2		
	Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000 м.	2		
	Совершенствование техники финиширования. Равномерный бег 2000 м.	2		
	Практическое занятие 13. Техника бега на дистанции 3000 м. Контрольный тест	2		

	3000 м.			
	Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени.	2		
Тема 1.3. Эстафетный бег	Практические занятия	8	ОК 08	
	Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100 м.	2		Уо 08.01
	Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4x100 м.	2		Уо 08.02
	Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4x400 м.	2		Уо 08.03
	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x400 м.	2		Зо 08.01 Зо 08.02
Тема 1.4. Бег на средние дистанции	Практические занятия	10	ОК 08	
	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400 м.	2		Уо 08.01
	Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800 м.	2		Уо 08.02
	Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400 м.	2		Уо 08.03
	Совершенствование техники финиширования. Повторный бег 800 м.	2		Зо 08.01
	Техника бега на дистанции 400 м. Контрольный тест 800м.	2		Зо 08.02 Зо 08.03
Раздел 2. Баскетбол		32		
Тема 2.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры	Практические занятия	10	ОК 08	
	Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.	4		Уо 08.01
	Правила игры. Учебная игра.	6		Зо 08.01
Тема 2.2 Ведение, прием и передача мяча	Практические занятия	8	ОК 08	
	Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	8		Уо 08.02 Зо 08.02
Тема 2.3 Броски мяча	Практические занятия	6	ОК 08	
	Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	4		Уо 08.03
	Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).	2		Зо 08.03
Тема 2.4 Простые тактические комбинации	Практические занятия	8	ОК 08	
	Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	8		Уо 08.01 Зо 08.01
Раздел 3. Волейбол		26		
Тема 3.1. Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры	Практические занятия	4	ОК 08	
	Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	2		Уо 08.01
	Правила игры. Учебная игра.	2		Зо 08.01
Тема 3.2 Прием и передачи мяча	Практические занятия	8	ОК 08	
	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	4		Уо 08.02
	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	4		Зо 08.02

Тема 3.3 Поддачи мяча	Практические занятия	4	ОК 08	
	Совершенствования техники нижней, верхней и боковой поддачи мяча.	4		
Тема 3.4 Нападающий удар. Блокирование	Практические занятия	4	ОК 08	
	Совершенствование техники видов нападающего удара.	2		Уо 08.01
	Совершенствование техники видов блокирования	2		Зо 08.01
Тема 3.5 Тактика нападения	Практические занятия	4	ОК 08	
	Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	4		Уо 08.01 Зо 08.01
Тема 3.6 Тактика защиты	Практические занятия	2	ОК 08	
	Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	2		Уо 08.03 Зо 08.03
Раздел 4. Лыжная подготовка		22		
4.1 Тактика передвижения на лыжах	Практические занятия	22	ОК 08	
	ТБ при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	2		Уо 08.01
	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	4		Уо 08.02
	Преодоление подъемов и препятствий.	4		Уо 08.03
	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	6		Зо 08.01
	Передвижение по пересеченной местности.	2		Зо 08.02
	Прохождение дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши).	4		Зо 08.03
Раздел 5. Гимнастика		32		
Тема 5.1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	Практические занятия	26	ОК 08	
	Совершенствование техники упражнений с собственным весом на перекладине, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки , отжимания, упражнения на пресс	6		Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
	Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	6		Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03
	Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	6		
	Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гирями, гантелями, штангами.	8		
Тема 5.2. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений	Практические занятия	6	ОК 08	
	Совершенствование техники упражнений для развития гибкости	6		Уо 08.01 Зо 08.01
Дифференцированный зачет		2		
Всего:		160		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Образовательные технологии

Реализация учебной дисциплины предполагает использование следующих образовательных технологий:

- личностно-ориентированного обучения
- технологии дифференцированного обучения
- здоровьесберегающей технологии
- использования в обучении игровых методов
- обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа).

3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Спортивное оборудование:

Спортивный зал (зал для настольного тенниса, раздевалка, помещение для спортивного инвентаря), оснащенный оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовки.

3.3. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А. А. Бишаева. — 5-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2021. <https://academia-library.ru/reader/?id=366974>

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2015.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2016.
3. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2015.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2015

Основные электронные издания

1. Издательство «Академия»
[https://academia-library.ru/catalogue/4831/?FILTER\[ONLINE_ACCESS\]=Y](https://academia-library.ru/catalogue/4831/?FILTER[ONLINE_ACCESS]=Y)
2. <http://dic.academic.ru> – словари и энциклопедии
3. <http://studentam.net/> - электронная библиотека учебников
4. <http://window.edu.ru/> - единое окно образовательных ресурсов
5. <http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, сдачи норм ГТО.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Знания:		
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	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование Дифференцированный зачет
Умения:		
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	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов. Дифференцированный зачет