

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Малахова Светлана Дмитриевна  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 02.04.2024 17:52:28  
Уникальный программный ключ:  
cba47a7459180a12346ef5354c4958c4a04716d



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

«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ –  
МСХА имени К.А. ТИМИРЯЗЕВА»

(ФГБОУ ВО РГАУ - МСХА имени К.А. Тимирязева)  
КАЛУЖСКИЙ ФИЛИАЛ

УТВЕРЖДАЮ:  
И.о. зам. директора по учебной  
работе Т.Н. Пимкина  
/ «29» марта 2024 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность 36.02.03 Зоотехния

Форма обучения очная

Калуга, 2024

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 36.02.03 Зоотехния от 19.07.2023 № 546 утвержденным приказом Министерства просвещения РФ.

Программа обсуждена на заседании кафедры зоотехнии протокол № 9 от «26» марта 2024г.

Согласовано:

Председатель учебно-методической комиссии по направлению подготовки «Зоотехния» Зеленина О.В.

Протокол № 3 «26» марта 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

- 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
- 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
- 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
- 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 «Физическая культура»

### 1.1. Область применения.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 36.02.03 «Зоотехния».

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована: в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации переподготовки) по программе повышения квалификации при наличии начального профессионального образования.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 01, ОК 04, ОК 08; ЛР 1, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 15. ПК 1.3.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать **общими компетенциями (ОК)**:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ПК 1.3. Оценивать физиологическое состояние сельскохозяйственных животных и соответствия микроклимата животноводческих помещений.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен достигнуть **личностных результатов (ЛР)**:

ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 13 Соблюдающий Устав, правила внутреннего распорядка и иные утвержденные НПА техникума.

ЛР 14 Знающий историю и чтящий традиции техникума.

ЛР 15 Создающий положительный имидж техникума и поддерживающий его на высоком уровне.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

Объем образовательной нагрузки обучающегося 102 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 102 часов; теоретическая работа 8 часов, практические занятия 94 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки	102
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	102
в том числе:	
теоретическая работа	8
практические занятия	94
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	
индивидуальные задания	
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета 3-5 семестр, в форме дифференцированного зачета 6 семестр.</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
	<b>2 курс</b>		
	<b>Теоретическая часть.</b>	<b>4</b>	
	Введение. Роль физической культуры в жизни человека.	2	
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО.	2	
	<b>Практическая часть.</b>	<b>54</b>	
<b>Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<i>OK 01, OK 04, OK 08; ЛР 1, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 15. ПК 1.3.</i>
	Высокий и низкий старт. Стартовый разгон.	2	
	Бег 60 метров, 100 метров.	2	
	Эстафетный бег 4x100 метров.	2	
<b>Тема 2. Гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Комплекс ОРУ на месте, в движении.	2	
	Упражнения с набивными мячами.	2	
<b>Тема 3. Спортивные игры.</b>		<b>40</b>	
<b>3.1. Волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	
	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача. Игра в волейбол.	2	
	Нападающий удар. Игра в волейбол.	2	
	Прием мяча снизу двумя руками.	2	
	Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Игра в волейбол.	2	
	Двухсторонняя игра в волейбол	2	
	Прием мяча в падении вперед.	2	
	Прием мяча двумя руками с последующим нападением.	2	
	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Игра в волейбол.	2	
<b>3.2. Баскетбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	
	Ловля и передача мяча.	2	

	Техника владения мячом.	2	
	Броски мяча с различных точек. Штрафной бросок.	2	
	Техника и тактика защиты и нападения.	2	
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	2	
	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват.	2	
	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	2	
<b>3.3. Футбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.	2	
	Удары головой на месте и в прыжке.	2	
	Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения.	2	
	Отбор мяча, обманные движения.	2	
	Техника игры вратаря.	2	
<b>Тема 4. Виды спорта по выбору. Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Упражнения с эспандерами, гантелями, гирей, штангой, на тренажерах.	2	
	Упражнения на гимнастических снарядах: висы, упоры	2	
	<b>Всего</b>	<b>58</b>	
	<b>3 курс</b>	<b>44</b>	
	<b>Теоретическая часть.</b>	<b>4</b>	
	Введение. Роль физической культуры в жизни человека.	2	
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО.	2	
	<b>Практическая часть.</b>	<b>40</b>	
<b>Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<i>OK 01, OK</i>
	Высокий и низкий старт. Стартовый разгон.	2	<i>04, OK 08;</i>



<b>подготовка.</b>	Бег по прямой с различной скоростью.	2	ЛР 1, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 15. ПК 1.3.
<b>Тема 2. Гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Комплекс ОРУ на месте, в движении.	2	
	Упражнения с гантелями.	2	
<b>Тема 3. Спортивные игры.</b>		<b>28</b>	
<b>3.1. Волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	
	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача. Игра в волейбол.	2	
	Нападающий удар. Игра в волейбол.	2	
	Прием мяча снизу двумя руками.	2	
	Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Игра в волейбол.	2	
	Двухсторонняя игра в волейбол	2	
	Прием мяча в падении вперед.	2	
<b>3.2. Баскетбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	Ловля и передача мяча.	2	
	Техника владения мячом.	2	
	Броски мяча с различных точек. Штрафной бросок.	2	
	Техника безопасности игры в баскетбол.	2	
<b>3.3. Футбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.	2	
	Правила игры в футбол.	2	
	Техника безопасности игры.	2	
	Игра по правилам.	2	
<b>Тема 4. Виды спорта по выбору. Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материал .</b>	<b>4</b>	
	Упражнения для развития мышц пресса.	2	
	Техника безопасности занятий.	2	
	<b>Всего</b>	<b>44</b>	
	<b>Итого</b>	<b>102</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

##### **Спортивный зал:**

- гимнастическая лестница,
- гимнастическая скамейка,
- волейбольная стойка и сетка,
- баскетбольные щиты,
- гимнастические маты,
- перекладина навесная.
- раздаточный материал:
- мячи,
- гимнастическая скакалка Тренажеры,
- набор гантелей,
- комплект гирь и штанг.
- табло электронное игровое (для волейбола, баскетбола, футбола, гандбола) с защитным экраном.
- стеллажи для инвентаря,
- ворота для мини-футбола/гандбола пристенные с креплением к стене (комплект из 2-х ворот с сетками),
- защитная сетка на окна,
- кольцо баскетбольное,
- сетка баскетбольная,
- ферма для щита баскетбольного,
- мяч баскетбольный,
- мяч футбольный,
- мяч волейбольный,
- насос для накачивания мячей,
- жилетка игровая,
- щитки футбольные,
- перчатки вратарские,
- свисток,
- секундомер,
- система для перевозки и хранения мячей,
- конус с втулкой,
- палкой и флажком,
- скамейка гимнастическая универсальная,
- мат гимнастический прямой,
- мост гимнастический подкидной,
- бревно гимнастическое напольное постоянной высоты,
- бревно гимнастическое тренировочное,
- стенка гимнастическая,
- перекладина гимнастическая пристенная.
- перекладина гимнастическая универсальная (турник),

- перекладина навесная универсальная,
- брусья навесные для гимнастической стенки,
- брусья гимнастические параллельные,
- брусья гимнастические разновысокие,
- кольца гимнастические,
- козел гимнастический,
- конь гимнастический (с ручками) маховый,
- конь гимнастический прыжковый переменной высоты,
- тумба прыжковая атлетическая,
- доска навесная для гимнастической стенки,
- тренажер навесной, комплект для групповых занятий (с подвижным стеллажом),
- консоль пристенная для канатов и шестов,
- канат для лазания,
- мяч набивной (медбол),
- степ платформа,
- снаряд для функционального тренинга,
- дуги для подлезания,
- коврик гимнастический,
- палка гимнастическая утяжеленная (бодибар),
- стойка для бодибаров,
- стойка для прыжков в высоту,
- планка для прыжков в высоту,
- измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту,
- дорожка гимнастическая,
- дорожка для прыжков в длину,
- мяч для метания,
- щит для метания в цель навесной,
- барьер легкоатлетический регулируемый,
- юношеский,
- палочка эстафетная,
- комплект гирь,
- нагрудные номера,
- набор для подвижных игр (в сумке),
- комплект для проведения спортивных мероприятия (в бауле),
- комплект судейский (в сумке),
- музыкальный центр.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения.**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

#### **Основные источники:**

##### **Основные печатные издания**

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.
4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

### **Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
5. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикирчукМИ, Виноградов А.С.; под ред. акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
6. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с.
7. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. – Казань: Казан. ун-т, 2020. – 70 с.
8. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
9. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
10. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
11. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.

12. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. – Москва: Спорт, 2018.
13. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО / Р.А. Федонов  
Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.
14. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>уметь:</b>	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Выполнение индивидуальных заданий
<b>знать:</b>	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Выполнение индивидуальных заданий
- основы здорового образа жизни	Выполнение индивидуальных заданий