

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДМИТРИЕВСКИЙ АГРАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ПД.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 36.02.02 ЗООТЕХНИЯ**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 36.02.02 Зоотехния

Организация-разработчик: Областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Дмитриевский сельскохозяйственный техникум»

Разработчики:

Азаров В.В., руководитель физической культуры областного государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Дмитриевский сельскохозяйственный техникум»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|   |                   |
|---|-------------------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>              | <b>стр.<br/>4</b> |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | <b>5</b>          |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>   | <b>10</b>         |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>12</b>         |

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПД.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 36.02.02 Зоотехния.

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

ПД.04 Профессиональная подготовка

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

### **уметь:**

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

### **знать:**

-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

-основы здорового образа жизни

## **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 320 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 34 часа;  
самостоятельной работы обучающегося 286 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| <b>Вид учебной работы</b>                                       | <b><i>Объем часов</i></b> |
|---|---------------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                    | 320                       |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>         | 34                        |
| в том числе:  |                           |
| лабораторные занятия  | -                         |
| практические занятия  | 26                        |
| контрольные работы  |                           |
| курсовая работа (проект)  | -                         |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>              | 286                       |
| <b>Итоговая аттестация в форме:    дифференцированный зачет</b> |                           |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ПД.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

| Наименование разделов и тем               | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)  | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|-------------|------------------|
|   |   |             |                  |
| Тема 1.<br>Основы здорового образа жизни. | Содержание учебного материала   | 1           | 2                |
|   | 1.Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации.   |             |                  |
|   | Самостоятельная работа обучающихся:<br>Подготовка сообщений, рефератов на темы:<br>- Физические качества человека<br>- Воспитание физических качеств  | 18          |                  |
| Тема 2.<br>Легкая атлетика                | Содержание учебного материала   | 1           | 2                |
|   | 1. История возникновения и развития. Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой. Правила соревнований.   |             |                  |
|   | Практические занятия:   |             |                  |
|   | 1. Техника бега на короткие дистанции, Специальные упражнения легкоатлета.  | 2           |                  |
|   | 2. Техника бега на короткие дистанции. Фазы бега  |             |                  |
|   | 3. Техника бега на средние дистанции. Специальные упражнения легкоатлета.   |             |                  |
|   | 4. Техника бега на длинные дистанции. Специальные упражнения легкоатлета.   |             |                  |
|   | Самостоятельная работа обучающихся:<br>Подготовка сообщений, рефератов на темы:<br>- правила соревнований в беге на короткие дистанции<br>- правила соревнований в беге на средние дистанции<br>- правила соревнований в беге на длинные дистанции<br>- стартовое ускорение<br>- эстафетный бег 4х100м, 4х400м<br>- марш - бросок. Техника бега | 26          |                  |
| Тема 3<br>Гимнастика                      | Содержание учебного материала   |             |                  |
|   | Практические занятия:   | 2           |                  |
|   | 1. История возникновения и развития. Меры безопасности при занятиях гимнастикой.  |             |                  |
|   | 2. Сгибание рук, подтягивание на перекладине. Комплексы УГГ.  |             |                  |
|   | 3. Комплекс УГГ на 32 счета. Выполнить норматив: юноши- подтягивание; девушки - сгибание рук.   |             |                  |
|   | 4. Опорные прыжки для юношей и девушек  |             |                  |
|   | 5.Вольные упражнения. Акробатика  |             |                  |

|                                     |  |    |  |
|-------------------------------------|--|----|--|
|                                     | <p>Самостоятельная работа учащихся:<br/>Подготовка сообщений, рефератов на темы:<br/>- висы на перекладине<br/>- виды гимнастики<br/>- достижения российских гимнастов на Олимпийских играх</p>  | 18 |  |
| <b>Тема 4<br/>Волейбол</b>          | Содержание учебного материала  |    |  |
|                                     | Практические занятия:  | 4  |  |
|                                     | 1. Техника игры. Передача мяча снизу, сверху. Поддачи мяча.  |    |  |
|                                     | 2. Техника игры в нападении и защите. Двусторонняя игра.   |    |  |
|                                     | 3. Инструкторская и судейская практика. Оценка судейства   |    |  |
|                                     | 4. Двусторонняя игра с судейством. Оценка судейства. <b>Зачет. (1 курс 2 семестр)</b>  |    |  |
|                                     | <p>Самостоятельная работа обучающихся:<br/>Подготовка сообщений, рефератов на темы:<br/>- судейская жестикуляция<br/>- правила соревнований<br/>- достижения российских волейболистов на Олимпийских играх<br/>- техника игра в нападении и защите<br/>- тактика игры в нападении и защите</p>   | 20 |  |
| <b>Тема 5<br/>Лыжная подготовка</b> | Содержание учебного материала  | 2  |  |
|                                     | 1. История возникновения и развития лыж. Меры безопасности при занятиях лыжной подготовкой   |    |  |
|                                     | 2. Правила подбора лыж. Инвентарь, одежда, обувь. Способы передвижения на лыжах.   |    |  |
|                                     | 3. Техника передвижения на лыжах. Попеременные лыжные хода   |    |  |
|                                     | 4. Техника передвижения на лыжах. Одновременные лыжные хода  |    |  |
|                                     | 5. Способы подъемов в гору: «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»   |    |  |
|                                     | 7. Преодоление дистанции в условиях соревнований юноши-5км, девушки-3км  |    |  |
|                                     | <p>Самостоятельная работа обучающихся:<br/>Подготовка сообщений, рефератов на темы:<br/>- правила соревнований<br/>- достижения российских лыжников на Олимпийских играх<br/>- условия хранения лыж<br/>- условия смазки лыж<br/>- развитие лыжного спорта в России<br/>- место и значение лыжной подготовки в системе физического воспитания<br/>- коньковый ход. Техника хода, методика обучения</p> | 40 |  |
| <b>Тема 6<br/>Баскетбол</b>         | Содержание учебного материала  | -  |  |
|                                     | Практические занятия:  | 4  |  |
|                                     | 2. Техника игры: ведение мяча, броски по кольцу  |    |  |
|                                     | 3. Тактика игры в защите и нападении. Двусторонняя игра  |    |  |
|                                     | 4. Техника игры: передачи мяча, броски по кольцу. Двусторонняя игра  |    |  |
|                                     | 5. Двусторонняя игра с судейством. Оценка судейств. <b>Зачёт. (2 курс 4 семестр)</b>   |    |  |

|                           |   |     |  |
|---------------------------|---|-----|--|
|                           | <p>Самостоятельная работа обучающихся:<br/>Подготовка сообщений, рефератов на темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила соревнований</li> <li>- достижения российских баскетболистов на Олимпийских играх</li> <li>- судейская жестикуляция</li> <li>- техника игра в нападении и защите</li> <li>- тактика игры в нападении и защите</li> </ul> | 22  |  |
| Тема 7<br>Легкая атлетика | Содержание учебного материала   |     |  |
|                           | Практические занятия:   | 8   |  |
|                           | 1. Бег 100м. Совершенствование техники бега. Метание гранаты. Эстафетный бег  |     |  |
|                           | 2. Бег 100м. Метание гранаты. Кроссовый бег 2-3км.  |     |  |
|                           | 3.Прыжки в высоту с разбега. Техника прыжков. Кроссовый бег 2-3км.  |     |  |
|                           | 4. Прыжки в длину с разбега. Техника прыжков. Кроссовый бег 2-3км   |     |  |
|                           | 5.Кросс. Показать технику бега и выполнить норматив: юноши- 3км, девушки -2км   |     |  |
|                           | <p>Самостоятельная работа обучающихся:<br/>Подготовка сообщений, рефератов на темы: - виды легкой атлетики</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виды прыжков; - виды метаний</li> <li>- виды бега; - достижения российских легкоатлетов на Олимпийских играх</li> <li>- правила соревнований</li> </ul>   | 80  |  |
| Тема 8<br>Туризм          | Содержание учебного материала   | 2   |  |
|                           | 1. Укладка и транспортировка рюкзаков. Выбор места и разбивка бивака. Меры безопасности в турпоходе   |     |  |
|                           | Практические занятия:   |     |  |
|                           | 1. Организация бивака. Установка палатки. Оказание первой медицинской помощи  | 2   |  |
|                           | 2. Туристическая эстафета с проверкой туристических навыков. <b>Зачет. (3 курс)</b>   |     |  |
|                           | <p>Самостоятельная работа обучающихся:<br/>Подготовка сообщений, рефератов на темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы топографии</li> <li>- ориентирование по компасу</li> <li>- ориентирование по карте</li> </ul>   | 26  |  |
| Тема 9<br>Плавание        | Содержание учебного материала   |     |  |
|                           | Практические занятия:   |     |  |
|                           | 1. Ознакомление со способами плавания. Меры безопасности при занятиях плаванием   | 4   |  |
|                           | 2. Техника плавания кроль на груди, кроль на спине. Подготовительные упражнения   |     |  |
|                           | 3. <b>Дифференцированный зачет</b>  | 2   |  |
|                           | <p>Самостоятельная работа обучающихся:<br/>Подготовка сообщений, рефератов на темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила соревнований</li> <li>- достижения российских пловцов на Олимпийских играх</li> <li>- способы плавания брасс, баттерфляй</li> </ul>  | 36  |  |
|                           | <b>Всего</b>  | 320 |  |



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины осуществляется в спортивном зале и на стадионе.

##### **Оборудование спортивного зала:**

- гимнастические брусья;
- шведская стенка;
- перекладина;
- волейбольная и баскетбольная площадки;
- зал силовых упражнений;
- *др. необходимое оборудование*

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

##### **Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

###### **Основная литература:**

1. Бишаева А.А. Учебник для СПО, «Академия», 2014г. – 304с.

###### **Дополнительная литература:**

1. Физическая культура. В помощь студенту (конспект лекций).- М. 2005
2. Настольная книга учителя физкультуры. - М 2003 АСТ «Астрель»
3. Легкая атлетика А.Н. Сирис, А.Н.Макаров, В.П.Теннов М. «Просвещение» 2009
4. Лыжный спорт. Е.И.Кудрявцева М. «ФиС» 2009
5. Волейбол А.Поташник М. «ФиС» 2010
6. География туризма. Практикум 2010 «ОИЦ» «Академия»
7. Лечебная физкультура новейший справочник. И.В, Милюкова, Т.А. Евдокимова. «Сова» г.Санкт-Петербург 2010

## Интернет - ресурсы

1. <http://www.sovsportizdat.ru/>-Издательский дом «Советский спорт»
2. <http://ru.wikipedia.org/wiki/> - Википедия – свободная энциклопедия(9.07.2012).
3. <http://lib.sportedu.ru/>-Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре(9.07.2012)
4. <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/> - Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»(9.07.2012)
5. <http://www.shkola-press.ru> - Журнал «Физическая культура в школе»(9.07.2012)

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

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, сдачи зачетов, дифференцированного зачёта.

| <b>Результаты обучения<br/>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>   | <b>Формы и методы контроля и<br/>оценки результатов обучения</b>  |
|---|---|
| <b>уметь:</b><br>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br><b>знать:</b><br>-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>-основы здорового образа жизни | -Наблюдение в процессе текущей учебной деятельности;<br><br>-Контрольно-учетные уроки;<br><br>-Использование образовательных контрольно-измерительных материалов на бумажном и электронном носителях; |

**Разработчик:** ОГАПОУ «ДСХТ» руководитель ФК

Азаров В.В.