

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Южно-Уральский государственный аграрный университет»  
Институт ветеринарной медицины  
Троицкий аграрный техникум

Аннотация рабочей программы дисциплины  
**«Физическая культура»**

общеобразовательного цикла  
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности естественнонаучного профиля  
36.02.02 Зоотехния  
базовая подготовка  
форма обучения очная

Троицк  
2019

## **БД.07 Физическая культура**

### **1. Область применения программы**

Рабочая программа дисциплины является частью ППССЗ по специальности СПО 36.02.02 Зоотехния с получением среднего общего образования в соответствии с ФГОС среднего общего образования.

### **2. Место дисциплины в структуре ППССЗ**

Дисциплина БД.07 Физическая культура является общеобразовательным учебным предметом из обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» и входит в общеобразовательный цикл.

### **3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины**

Освоение содержания дисциплины Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

*личностных:*

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

*метапредметных:*

–способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

32

–готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

–освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ

—готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

–формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

–умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

*предметных:*

–умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

–владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

–владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

–владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

–владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **4.Общая трудоемкость дисциплины**

Вид учебной работы	
максимальная учебная нагрузка	175 час.
обязательная аудиторная учебная нагрузка	117 час.
самостоятельная работа	58 час.
форма аттестации	зачет, дифференцированный зачет

#### **5.Тематический план дисциплины**

Раздел 1. Теоретическая часть.

Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.

Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 1.3 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.

Раздел 2. Практическая часть

Учебно-методические занятия

Учебно-тренировочные занятия

Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.

Тема 2.2 Бег на короткие дистанции.

Тема 2.3 Бег на длинные дистанции.

Тема 2.4 Метание гранаты, диска.

Тема 2.5 Прыжки в длину.

Тема 2.6 Волейбол.

Тема 2.7 Баскетбол.

Тема 2.8 Футбол.

Тема 2.9 Гимнастика.

Тема 2.10 Перекладина. Опорный прыжок.

Тема 2.11 Упражнения на гимнастической стенке.

Тема 2.12 Акробатика.

Раздел 3. Виды спорта по выбору.

Тема 3.1 Спортивная аэробика и ритмическая гимнастика.

Тема 3.2 Элементы единоборства.

Тема 3.3 Настольный теннис.

Тема 3.4 Дыхательная гимнастика.