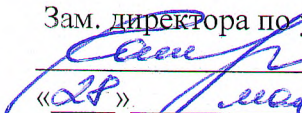


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Максимович Дина Мратовна  
Должность: директор Института ветеринарной медицины  
Дата подписания: 04.12.2024 16:55:37  
Уникальный программный ключ:  
665a8aa1f254b0cbf5ca990184421e00ab13b7ac

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.

  
«28» \_\_\_\_\_ 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Института  
ветеринарной медицины  
Максимович Д.М.



\_\_\_\_\_ 2024г

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

социально-гуманитарного цикла  
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности

35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК)  
базовая подготовка  
форма обучения очная

Троицк

2024

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.08 Электрические системы в агропромышленном комплексе (АПК), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 368 от 27.05.2022.

Содержание программы дисциплины реализуется в процессе освоения обучающимися программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК).

**РАССМОТРЕНА:**

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

Протокол № 5 от 26.04 2024г

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

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

## СГ. 04. Физическая культура

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

Дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04., ОК08., ЛР 1- ЛР 12

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

код	умения	знания
ОК04., ОК08., ЛР 1- ЛР 12	- 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	- о роли 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

### 1.3. Количество часов на освоение дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 104 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебная нагрузка обучающегося -104 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	в т.ч. в форме практической подготовки
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	104	104
в том числе:		
теоретическое обучение	-	-
лабораторные работы <i>(если предусмотрено)</i>	-	-
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	104	104
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено для специальностей)</i>	-	-
контрольная работа <i>(если предусмотрено)</i>	-	
самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Консультации</b>	-	
<b>Промежуточная аттестация</b> в форме зачета и дифференцированного зачёта	-	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины СГ. 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
<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>		36	
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК 04., ОК 08., ЛР1 – ЛР12
	Лабораторные занятия	-	
	Практические занятия	-	
	1. ПЗ №1: Низкий старт, финиширование. Техника спринтерского бега 100м	2	
	2. ПЗ №2: Стартовый разгон, финиширование.	2	
	3. ПЗ №3: Высокий старт, техника торможения. Техника бега 400м.	2	
	4. ПЗ №4: Высокий старт, стартовый разгон. Техника равномерного бега 500м	2	
	5. ПЗ №5: Специально-беговые упражнения на скорость. Контрольные нормативы на 100м	2	
	6. ПЗ №6: Специально-беговые упражнения на выносливость. Контрольные нормативы на 500м	2	
	7. ПЗ №7: Тактика и техника эстафетного бега 4x100м	2	
	Контрольные работы	-	
Самостоятельная работа обучающихся	-		
<b>Тема 1.2. Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК 04., ОК 08., ЛР1 – ЛР12
	Лабораторные занятия	-	
	Практические занятия	-	
	8. ПЗ №8: Высокий старт. Техника торможения в челночном беге.	2	
	9. ПЗ №9: Тактика техники равномерного бега 1000м	2	
	10. ПЗ №10: Тактика техники равномерного бега 2000м.	2	
	11. ПЗ №11: Тактика техники равномерного бега 3000м.	2	

	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	ОК 04., ОК 08., ЛР1 – ЛР12
<b>Тема 1.3. Метание гранаты, диска. Толкание ядра.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	Лабораторные занятия	-	
	Практические занятия	-	
	12. ПЗ №12: Техника метания (разбег, скрестные шаги, финальное усилие).	2	
	13. ПЗ №13: Метание гранаты. Контрольные нормативы	2	
	14. ПЗ №14: Толкание ядра. Контрольные нормативы	2	
	15. ПЗ №15: Метание диска. Упражнения взрывного характера	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Тема 1.4 Прыжки в длину</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК 04., ОК 08., ЛР1 – ЛР12
	Лабораторные занятия	-	
	Практические занятия	-	
	16. ПЗ №16: Техника разбега, отталкивания, полета и приземления.	2	
	17. ПЗ №17: Специальные упражнения. Прыжок в длину с места.	2	
	18. ПЗ №18: Прыжок прогнувшись и согнув ноги. Техника тройного прыжка с места	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		14	
<b>Тема 2.1 Волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК 04., ОК 08., ЛР1 – ЛР12
	Лабораторные занятия	-	
	Практические занятия	-	
	19. ПЗ №19: Правила игры. Техника безопасности игры. Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста, принятие мяча сверху.	2	
	20. ПЗ №20: Совершенствование техники приема и передач мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками, кулаком.	2	
	21. ПЗ №21: Техника нижней прямой подачи, верхней прямой подачи.	2	
	22. ПЗ №22: Техника прямого нападающего удара и блокирования	2	
	23. ПЗ №23: Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, Тактика нападения. защиты	2	
24. ПЗ №24: Смешанный прием. Упражнения для развития быстроты перемещений и ловкости	2		

	25.	ПЗ №25: Упражнения для развития прыгучести, силы и специальной выносливости. Игра по упрощенным правилам.	2	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Раздел 3. Гимнастика.</b>			12	
<b>Тема 3.1. Перекладина. Гимнастическая стенка.</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК 04., ОК 08., ЛР1 – ЛР12
		Лабораторные занятия	-	
		Практические занятия	-	
	26.	ПЗ №26: Освоение техники общеразвивающих упражнений. Подъемы из виса.	2	
	27.	ПЗ №27: Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами. Отжимания от пола (юноши), от гимнастической скамьи (девушки).	2	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Тема 3.2. Опорный прыжок.</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК 04., ОК 08., ЛР1 – ЛР12
		Лабораторные занятия	-	
		Практические занятия	-	
	28.	ПЗ №28: Прыжки через гимнастического козла (высота 115см) способом «ноги врозь» и «согнув».	2	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся: прыжковые упражнения.	4	
<b>Тема 3.3. Акробатика.</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК 04., ОК 08., ЛР1 – ЛР12
		Лабораторные занятия	-	
		Практические занятия	-	
	29.	ПЗ №29: Общеразвивающие упражнения на силу, гибкость, равновесие, сенсоторику. Стойки.	2	
	30.	ПЗ №30: Упражнения для коррекции зрения. Перекаты, группировки	2	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Тема 3.4. Строевые упражнения.</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК 04., ОК 08., ЛР1 – ЛР12
		Лабораторные занятия	-	
		Практические занятия	-	
	31.	ПЗ №31: Строевые приёмы. Выполнение строевых команд. Перестроения на месте.	2	
		Контрольные работы	-	



	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>		14	ОК 04., ОК 08., ЛР1 – ЛР12
<b>Тема 4.1. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	Лабораторные занятия	-	
	Практические занятия	-	
	32. ПЗ №32: Правила игры. Техника безопасности игры. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения.	2	
	33. ПЗ №33: Ловля и передача мячей одной рукой. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения.	2	
	34. ПЗ №34: Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций	2	
	35. ПЗ №35: Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	2	
	36. ПЗ №36: Штрафные броски.	2	
	37. ПЗ №37: Прием техники защита – перехват. Тактика защиты.	2	
	38. ПЗ №38: Приемы овладения мячом (вырывание и выбивание). Тактика нападения.	2	
	Контрольные работы	-	
Самостоятельная работа обучающихся	-		
<b>Раздел 5. Виды спорта по выбору.</b>		28	ОК 04., ОК 08., ЛР1 – ЛР12
<b>Тема 5.1. Футбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	Лабораторные занятия	-	
	Практические занятия	-	
	39. ПЗ №39: Правила техники безопасности. Правила игры. Удар по мячу, остановка мяча ногой	2	
	40. ПЗ №40: Ведение мяча. Прием мяча головой на месте и в прыжке	2	
	41. ПЗ №41: Остановка мяча ногой, грудью. Техника игры в защите	2	
	42. ПЗ №42: Удары по воротам. Техника игры в нападении	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Тема 5.2. Спортивная аэробика и ритмическая гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК 04., ОК 08., ЛР1 – ЛР12
	Лабораторные занятия	-	
	Практические занятия	-	
	43. ПЗ №43: Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.	2	

	44.	ПЗ №44: Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.	2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
<b>Тема 5.3. Элементы единоборства</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	ОК 04., ОК 08., ЛР1 – ЛР12
	Лабораторные занятия		-	
	Практические занятия		-	
	45.	ПЗ №45: Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.	2	
	46.	ПЗ №46: Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).	2	
	47.	ПЗ №47: Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности	2	
	Контрольные работы		-	
Самостоятельная работа обучающихся		-		
<b>Тема 5.4. Настольный теннис</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	ОК 04., ОК 08., ЛР1 – ЛР12
	Лабораторные занятия		-	
	Практические занятия		-	
	48.	ПЗ №48: Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.	2	
	49.	ПЗ №49: Умения составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, пространственной точностью.	2	
	50.	ПЗ №50: Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).	2	
	51.	ПЗ №51: Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности	2	
	Контрольные работы		-	
Самостоятельная работа обучающихся		-		
<b>Тема 5.5. Дыхательная гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	ОК 04., ОК 08., ЛР1 – ЛР12
	Лабораторные занятия		-	
	Практические занятия		-	
	52.	ПЗ №52: Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.	2	
	Контрольные работы		-	

	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тематика курсовой работы (проекта) <i>(если предусмотрены)</i>		-	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрены)</i>		-	
Промежуточная аттестация		-	
	<b>Всего:</b>	<b>104</b>	

### 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 источники:

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник Для СПО / Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. - Москва: Юрайт, 2020 - 493 с - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Юрайт: <https://urait.ru/bcode/448586>. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Юрайт: <https://urait.ru/book/cover/6AF1E63D-C147-45D9-93A3-43450BE2989B>

2. Муллер А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник и практикум Для СПО / Муллер А. Б. [и др.] - Москва: Юрайт, 2020 - 424 с - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Юрайт: <https://urait.ru/bcode/448769>. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Юрайт: <https://urait.ru/book/cover/5C195E4E-CD8E-4848-9F92-F5846E2B8A31>.

#### 3.2.2. Дополнительные источники:

1. Германов Г. Н. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад [Электронный ресурс]: Учебное пособие Для СПО / Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А., Кузьмина О. И. - Москва: Юрайт, 2019 - 793 с - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС

Юрайт: <https://urait.ru/bcode/442509>. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Юрайт: <https://urait.ru/book/cover/94C559C7-5C01-4C60-9783-F585ACAA715F>.

2. Германов Г. Н. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры [Электронный ресурс]: Учебное пособие Для СПО / Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А., Кузьмина О. И. - Москва: Юрайт, 2020 - 493 с - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Юрайт: <https://urait.ru/bcode/456546>. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Юрайт: <https://urait.ru/book/cover/12908EE9-15CF-48CB-9A69-349AEF58CF54>.

3. Кузьмина О. И. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры [Электронный ресурс]: Учебное пособие Для СПО / Кузьмина О. И., Германов Г. Н., Цуканова Е. Г., Кулькова И. В. ; под общ. ред. Германова Г.Н. - Москва: Юрайт, 2020 - 531 с - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Юрайт: <https://urait.ru/bcode/456667>. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Юрайт: <https://urait.ru/book/cover/3CDDCB2F-1728-42BB-9B67-EBB894378C91>.

4. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии [Электронный ресурс]: Учебное пособие Для СПО / Литош Н. Л. - Москва: Юрайт, 2020 - 156 с - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Юрайт: <https://urait.ru/bcode/457569>. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Юрайт: <https://urait.ru/book/cover/2A0DC3FF-096F-4B61-88F3-1880E47D83D8>.

### **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/>.

2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн [Электронный ресурс]. – Москва, 2020. – Режим доступа: [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)

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

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

Результаты обучения	Критерии оценки	методы оценки
<b>Умения:</b>		
<p>- использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</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.</p> <p>«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.</p> <p>«Удовлетворительно» - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>- участие во внутритехникумовских спортивных мероприятиях;</p> <p>- сдача контрольных нормативов для оценки уровня физической подготовленности;</p> <p>- тестовые задания для выполнения нормативов ВФСК ГТО.</p>
<b>Знания:</b>		
<p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- основы здорового образа жизни;</p> <p>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>- средства профилактики перенапряжения</p>	<p>«Отлично» - обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.</p> <p>«Хорошо» - в ответе содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.</p> <p>«Удовлетворительно» - отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.</p>	<p>- учебный диалог;</p> <p>- зачет;</p> <p>- дифференцированный зачет.</p>