

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации федеральное
государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Вологодская государственная молочнохозяйственная академия
имени Н.В. Верещагина»

Факультет агрономии и лесного хозяйства

Кафедра физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА / АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА

Специальность 36.02.03 Зоотехния

Квалификация – зоотехник

Вологда – Молочное
2025

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО с учетом рекомендаций и ПрОПОП СПО по специальности 36.02.03 Зоотехния

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО «Вологодская государственная молочнохозяйственная академия имени Н.В. Верещагина»

Разработчик – к.с\х.н., доцент Дружинин Федор Николаевич

Программа одобрена на заседании кафедры физической культуры от «20» февраля 2025 года, протокол № 6

И. о. зав. кафедрой, к.с\х.н., доцент Дружинин Федор Николаевич

Рабочая программа дисциплины согласована на заседании методической комиссии факультета агрономии и лесного хозяйства от «20» февраля 2025 года, протокол № 6

Председатель методической комиссии, к.с\х.н., доцент Демидова Анна Ивановна

1. Цель и задачи учебной дисциплины.

Цель изучения дисциплины «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

1. понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
2. знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
4. овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
5. приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
6. создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» относится к обязательной части социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 36.02.03 Зоотехния.

К числу входных знаний, навыков и компетенций студента, приступающего к изучению дисциплины «Физическая культура», должно относиться следующее: умение проводить комплекс утренней гимнастики, воспитывать привычку к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебной дисциплины

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» направлен на формирование следующих компетенций:

а) общие (ОК):

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен **знать**:

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

- основы здорового образа жизни.

4. Структура и содержание учебной дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|---|----------------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 112 |
| в т.ч. в форме практической подготовки | 112 |
| лекции | - |
| практические занятия | 112 |
| Самостоятельная работа | - |
| Промежуточная аттестация | зачет |

4.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура/Адаптивная физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|--|---|---------------|---|
| Раздел 1. Легкая атлетика | | | |
| 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 | |
| | 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 | |
| | 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 3000 м. | 2 | |
| | 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 4х100 м. | 2 | |
| | Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4х100 м. | 2 | |
| | Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4х400 м. | 2 | |

| | | | |
|--|--|-----------|-------|
| | Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x400 м. | 2 | |
| 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 | |
| | Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800 м. | 2 | |
| | Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400 м. | 2 | |
| | Совершенствование техники финиширования. Повторный бег 800 м. | 2 | |
| | Техника бега на дистанции 400 м. Контрольный тест 800м. | 2 | |
| Раздел 2. Баскетбол | | | |
| Тема 2.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры | Практические занятия | 4 | ОК 08 |
| | Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке. | 2 | |
| | Правила игры. Учебная игра. | 2 | |
| Тема 2.2 Ведение, прием и передача мяча | Практические занятия | 2 | ОК 08 |
| | Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. | 2 | |
| Тема 2.3 Броски мяча | Практические занятия | 4 | ОК 08 |
| | Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении. | 2 | |
| | Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага). | 2 | |
| Тема 2.4 Простые тактические комбинации | Практические занятия | 2 | ОК 08 |
| | Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках. | 2 | |
| Раздел 3. Волейбол | | | |
| Тема 3.1. Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры | Практические занятия | 4 | ОК 08 |
| | Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков. | 2 | |
| | Правила игры. Учебная игра. | 2 | |
| Тема 3.2 Прием и передачи мяча | Практические занятия | 4 | ОК 08 |
| | Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху. | 2 | |
| | Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу. | 2 | |
| Тема 3.3 Подачи мяча | Практические занятия | 2 | ОК 08 |
| | Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча. | 2 | |
| Тема 3.4 Нападающий удар. Блокирование | Практические занятия | 4 | ОК 08 |
| | Совершенствование техники видов нападающего удара. | 2 | |
| | Совершенствование техники видов блокирования | 2 | |

| | | | |
|--|---|------------|-------|
| Тема 3.5 Тактика нападения | Практические занятия | 2 | ОК 08 |
| | Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении. | 2 | |
| Тема 3.6 Тактика защиты | Практические занятия | 2 | ОК 08 |
| | Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите. | 2 | |
| Раздел 4. Лыжная подготовка | | | |
| 4.1 Тактика передвижения на лыжах | Практические занятия | 12 | ОК 08 |
| | ТБ при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. | 2 | |
| | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. | 2 | |
| | Преодоление подъемов и препятствий. | 2 | |
| | Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. | 2 | |
| | Передвижение по пересеченной местности. | 2 | |
| | Прохождение дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши). | 2 | |
| Раздел 5. Гимнастика | | | |
| Тема 5.1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений | Практические занятия | 8 | ОК 08 |
| | Совершенствование техники упражнений с собственным весом на перекладине, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс | 2 | |
| | Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками | 2 | |
| | Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. | 2 | |
| | Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гириями, гантелями, штангами. | 2 | |
| Тема 5.2. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений | Практические занятия | 16 | ОК 08 |
| | Совершенствование техники упражнений для развития гибкости | 16 | |
| Всего: | | 112 | |

4.3. Разделы учебной дисциплины и вид занятий

| № пп | Наименование разделов учебной дисциплины | Лекции | ПЗ | СРС | Всего |
|-------|--|--------|-----|-----|-------|
| 1 | Раздел 1. Легкая атлетика | | 46 | | 46 |
| 2 | Раздел 2. Баскетбол | | 12 | | 12 |
| 3 | Раздел 3. Волейбол | | 18 | | 18 |
| 4 | Раздел 4. Лыжная подготовка | | 12 | | 12 |
| 5 | Раздел 5. Гимнастика | | 24 | | 24 |
| Итого | | | 112 | | 112 |

5. Матрица формирования компетенций по дисциплине

| Наименование разделов учебной дисциплины | Компетенции | Общее количество компетенций |
|--|-------------|------------------------------|
| Раздел 1. Легкая атлетика | ОК 08 | 1 |
| Раздел 2. Баскетбол | ОК 08 | 1 |
| Раздел 3. Волейбол | ОК 08 | 1 |
| Раздел 4. Лыжная подготовка | ОК 08 | 1 |
| Раздел 5. Гимнастика | ОК 08 | 1 |

6. Образовательные технологии

Объем аудиторных занятий всего 112 часов, в т.ч. практические занятия 112 час. 50 % – занятия в интерактивных формах от объема аудиторных занятий.

| Семестр | Вид занятия (Л, ПЗ, ЛР и др.) | Используемые интерактивные образовательные технологии и тема занятия | Количество часов |
|---------|-------------------------------|--|------------------|
| 1-4 | ПЗ | Обучающие игры (ролевые, образовательные) | 28 |
| | ПЗ | Работа с наглядными пособиями Работа в малых группах | 28 |
| Итого | | | 56 |

7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Теоретический курс предназначен для студентов, временно освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий

Контрольные вопросы для самопроверки

1. Цели и задачи физической культуры.
2. Социальные функции физической культуры.
3. Функции белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов.
4. Состав и функции крови.
5. Показатели работоспособности сердечнососудистой системы.
6. Показатели работоспособности дыхательной системы.
7. Образование двигательного навыка.
8. Факторы, влияющие на здоровье.
9. Изменение работоспособности в течение суток, недели, семестра, года.
10. Основные принципы физической культуры.
11. Методы физической культуры.
12. Сила. Методы и средства развития силы.
13. Выносливость. Методы и средства развития выносливости.
14. Быстрота. Методы и средства развития быстроты.
15. Ловкость. Методы и средства развития ловкости.
16. Гибкость. Методы и средства развития гибкости.
17. Общая физическая и специальная подготовка.
18. Зоны интенсивности нагрузки.

19. Формы самостоятельных занятий.
20. Методика проведения самостоятельных тренировочных занятий.
21. Самоконтроль.
22. Структура студенческих соревнований.
23. Олимпийские игры.
24. Мотивация выбора студентами отдельных видов спорта.
25. Врачебно-педагогический контроль.
26. Санитарно-гигиенический контроль.
27. Цели, задачи профессионально-прикладной физической подготовки.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература

1. Манжелей И. В. Мониторинг качества физического воспитания студентов : учебное пособие для спо / И. В. Манжелей, Е. А. Симонова. - Санкт-Петербург : Лань, 2024. - 128 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/385886>. - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.
2. Физическая культура и спорт : методические указания по секционной работе для студентов СПО по специальностям: 19.02.07 Технология молока и молочных продуктов; 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей; 35.02.14 Охотоведение и звероводство; 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования / М-во сельского хоз-ва Рос. Федерации, Вологодская ГМХА, Фак. агрономии и лесн. хоз-ва, Каф. физич. культуры ; сост.: Е. Н. Волков, Е. Г. Козлова, Н. В. Михайлова. - Вологда ; Молочное : ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА, 2023. - 43 с. - URL: <https://molochnoe.ru/ebs/notes/3196/download>. - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.
3. Физическая культура и спорт : тестовые задания для студентов всех направлений подготовки / М-во сельского хоз-ва Рос. Федерации, Вологодская ГМХА, Фак. агрономии и лесн. хоз-ва, Каф. физич. культуры ; сост.: Е. Н. Волков, Е. Г. Козлова, Н. В. Михайлова. - Вологда ; Молочное : ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА, 2023. - 45 с. - URL: <https://molochnoe.ru/ebs/notes/3086/download>. - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.

б) дополнительная литература

1. Агеева Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. - 4-е изд., стер. - Санкт-Петербург : Лань, 2024. - 68 с. - URL: <https://e.lanbook.com/book/366788> (дата обращения: 21.11.2023). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.
2. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры : учебное пособие для спо / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, О. А. Габов [и др.] ; под ред. В. П. Овчинникова. - Санкт-Петербург : Лань, 2023. - 152 с. - (Среднее профессиональное образование). - URL: <https://e.lanbook.com/book/284144>. - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.
3. Физическая культура. Виды спорта : учебное пособие для студентов направлений подготовки: 15.03.02 Технологические машины и оборудование, 19.02.07 Технология молока и молочных продуктов, 19.03.03 Продукты питания животного происхождения ... 38.03.02 Менеджмент, специальности - 36.05.01 Ветеринария / А. В. Амосов, Е. Н. Волков, Е. Г. Козлова, Н. В. Михайлова ; М-во сельского хоз-ва Рос. Федерации, ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА, Фак. агрономии и лесн. хоз-ва, Каф. физич. культуры и спорта. - Вологда ; Молочное : ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА, 2022. - 97 с. - URL: <https://lk.molochnoe.ru/ebs/notes/2910/download>. - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Библиогр.: с. 92. - Текст : электронный.
4. Физическая культура: здоровый образ жизни студента : учебное пособие для спо / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, В. С. Кунарев, В. Н. Бледнова. - Санкт-Петербург : Лань, 2024. - 178 с. - URL: <https://e.lanbook.com/book/422534> (дата обращения: 16.08.2024). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.
5. Филиппова, Юлия Семеновна. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва : ИНФРА-М, 2024. - 197 с. - (Среднее профессиональное образование).

образование). - URL: <https://znanium.ru/catalog/document?id=448832> (дата обращения: 14.08.2024). - Режим доступа: по подписке. - Текст : электронный.

б. Шестаков М. П. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: планирование тренировочного процесса в зимних видах спорта : учебное пособие для спо / М. П. Шестаков, Е. Б. Мякинченко, Т. Г. Фомиченко. - Санкт-Петербург : Лань, 2023. - 180 с. - URL: <https://e.lanbook.com/book/336797> (дата обращения: 03.10.2023). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Лицензионное программное обеспечение:

Windows 7 pro, windows 7 max, office 2010, statistica 10, Компас 3d 16, solidworks 13, python 2.6.6.

в т.ч. отечественное

Astra Linux Special Edition РУСБ 10015-01 версии 1.6.

1С:Предприятие 8. Конфигурация, 1С: Бухгалтерия 8 (учебная версия)

Project Expert 7 (Tutorial) for Windows

СПС КонсультантПлюс

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Стандартный

Свободно распространяемое лицензионное программное обеспечение:

OpenOffice

LibreOffice

7-Zip

Adobe Acrobat Reader

Google Chrome

в т.ч. отечественное

Яндекс.Браузер

Информационные справочные системы

– Единое окно доступа к образовательным ресурсам – режим доступа: <http://window.edu.ru/>

– ИПС «КонсультантПлюс» – режим доступа: <http://www.consultant.ru/>

– Интерфакс - Центр раскрытия корпоративной информации (сервер раскрытия информации) – режим доступа: <https://www.e-disclosure.ru/>

– Информационно-правовой портал ГАРАНТ.RU – режим доступа: <http://www.garant.ru/>

– Автоматизированная справочная система «Сельхозтехника» (web-версия) - режим доступ: <http://gtneham.ru/>

Профессиональные базы данных

– Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – режим доступа: <http://elibrary.ru>

– Научометрическая база данных Scopus: база данных рефератов и цитирования – режим доступа: <https://www.scopus.com/customer/profile/display.uri>

– Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики – режим доступа: <https://rosstat.gov.ru/> (Открытый доступ)

– Российская Академия Наук, открытый доступ к научным журналам – режим доступа: <http://www.ras.ru> (Открытый доступ)

– Официальный сайт Министерства сельского хозяйства Российской Федерации – режим доступа: <http://mcsx.ru/> (Открытый доступ)

Электронные библиотечные системы:

• Электронный библиотечный каталог Web ИРБИС – режим доступа: https://molochnoe.ru/cgi-bin/irbis64r_14/cgiirbis_64.exe?C21COM=F&I21DBNAM=STATIC&I21DBN=STATIC

• ЭБС ЛАНЬ – режим доступа: <https://e.lanbook.com/>

• ЭБС Znanium.com – режим доступа: <https://new.znanium.com/>

• ЭБС ЮРАЙТ – режим доступа: <https://urait.ru/>

• ЭБС POLPRED.COM: <http://www.polpred.com/>

- Электронная библиотека издательского центра «Академия»: <https://www.academia-moscow.ru/elibrary/> (коллекция СПО)
- ЭБС ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА – режим доступа: <https://molochnoe.ru/ebs/>

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебная аудитория 10101 Спортивный зал. Основное оборудование: сетка волейбольная 1 шт., мяч волейбольный Mikasa 10 шт., антенна волейбольная «KV/REZAC» 1 шт., мяч баскетбольный «SPALDING» 15 шт., мяч футбольный SELEKT 6 шт., мяч футзальный TORRES FUTSAL 14 шт., сетка баскетбольная 2 шт., кольцо баскетбольное 2 шт., щит баскетбольный 2 шт., элек-тронный стрелковый тир, мячи волейбольные Mikasa, мячи футбольные Select, мячи футзальные.

Учебная аудитория 1116 для маломобильной группы населения. Учебная мебель стол ученический – 15, скамья – 14, доска аудиторная – 1, кафедра напольная – 1. Основное оборудование: информационная система для слабослышащих «Исток А2» со встроенным плеером звуковым информатором, видеувеличитель.

Учебная аудитория 1240 для самостоятельной работы студентов. Учебная мебель стол компьютерный – 10, стол для приборов – 6, стул ученический – 20, доска. Основное оборудование: Экран - 1, проектор - 1, колонки - 2, видеопроигрыватель vhs – 1, видеопроигрыватель dvd - 1, телевизор - 1, ПК - 7, ноутбук - 1 аудиторная – 1.

Обеспечение образования для лиц с ОВЗ

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины может осуществляться в адаптированном виде, исходя из индивидуальных психофизических особенностей и по личному заявлению обучающегося, в части создания специальных условий.

В специальные условия могут входить: предоставление отдельной аудитории, необходимых технических средств, присутствие ассистента, оказывающего необходимую техническую помощь, выбор формы предоставления инструкции по порядку проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, использование специальных технических средств, предоставление перерыва для приема пищи, лекарств и др.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты. Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения: – в печатной форме увеличенным шрифтом, – в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха: – в печатной форме, – в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: – в печатной форме, – в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.