

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Пензенский государственный аграрный университет»

СОГЛАСОВАНО

Председатель методической
комиссии факультета среднего
профессионального образования
(колледжа)



И.В. Гаврюшина
«26» января 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор факультета
среднего профессионального
образования (колледжа)



Т.Н. Чуворкина
«26» января 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

Специальность
36.02.03 Зоотехния

Программа подготовки специалистов среднего звена
на базе основного общего образования

(программа базовой подготовки)

Квалификация
«Зоотехник»

Форма обучения – очная

Пенза – 2024

Рабочая программа дисциплины Физическая культура составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 36.02.03 Зоотехния, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 19 июля 2023 г. № 546.

Составитель рабочей программы:

Преподаватель СПО (колледжа)



А.А.Ермолаева

Рецензент:

д.б.н., профессор

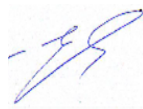


Г.В. Ильина

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры «Физического воспитания» «24» января 2024 года, протокол № 3.

Заведующий кафедрой:

к.э.н., доцент



Д.А. Мурзин

Рабочая программа одобрена на заседании методической комиссии факультета СПО (колледжа) «26» января 2024 года, протокол № 6.

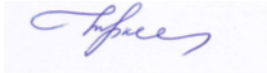
Председатель методической комиссии

факультета СПО (колледжа)

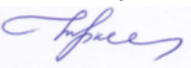
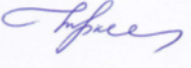


И.В. Гаврюшина

Лист регистрации изменений и дополнений к рабочей программе
дисциплины «Физическая культура» 2025г.

№ п/п	Изменения и дополнения	Дата, № протокола, виза зав. кафедрой	Дата, № протокола, виза председателя методической комиссии	С какой даты вводятся
1.	Пункт 3.2. Информационное обеспечение реализации программы. Новая редакция списка основных печатных изданий /дополнительных источников	29 августа 2025г. Протокол № 10 	29 августа 2025 г. Протокол № 13 	01.09.25

Лист регистрации изменений и дополнений к рабочей программе
дисциплины «Физическая культура» 2026г.

№ п/п	Изменения и дополнения	Дата, № протокола, виза зав. кафедрой	Дата, № протокола, виза председателя методической комиссии	С какой даты вводятся
1.	Раздел 3. Условия реализации учебной дисциплины. Подраздел 3.1 Специальные помещения и их оснащенность. Подраздел 3.2. Информационное обеспечение реализации программы: Новая редакция перечня электронных образовательных ресурсов и профессиональных баз данных	31 августа 2026 г. Протокол № 9 	31 августа 2026 г. Протокол № 11 	01.09.26
2.	Раздел 5. Оценочные материалы по учебному предмету. Новая редакция оценочных материалов	31 августа 2026 г. Протокол №9 	31 августа 2026 г. Протокол № 11 	01.09.26

СОДЕРЖАНИЕ

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...6	
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	.21

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.04. Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по 36.02.03 Зоотехния.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии

ОК 04; ОК 08, ПК 1.2.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ПК 1.2	<u>Уметь:</u> 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 профессии / специальности. готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать, делегировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;	<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	100
в т.ч. в форме практической подготовки	100
теоретические занятия	-
практические занятия	100
Самостоятельная работа *	-
Промежуточная аттестация	

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.		10/10	
Тема № 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	Содержание	10	
	Физическая культура и спорт как социальное явление, физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Основы здорового образа жизни и стиля. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха	10	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	10	

	1.Выполнение комплексов дыхательных упражнений. 2.Выполнение комплексов утренней гимнастики 3. Выполнение комплексов упражнений для глаз 4.Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки 5. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия 6. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. 7. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	10	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		60/60	
Тема № 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание	10	
	Теоретические сведения. Физические качества и способности человека. Основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания физических качеств. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Особенности физической и функциональной подготовленности.	10	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	10	
	1.Выполнение построений, перестроений, различные виды ходьбы, комплексы ОРУ (с предметами, без предметов, в парах) 2.Подвижные игры различной интенсивности.	10	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2
Тема № 2.2.	Содержание	10	

Легкая атлетика	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой, по виражу на стадионе и пересеченной местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.	10	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	10	
	1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей: - воспитание быстроты в процессе занятий легкой атлетикой - воспитание выносливости в процессе занятий легкой атлетикой - воспитание координации движений в процессе занятий легкой атлетикой.	10	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2
Тема 2.3. Спортивные игры	Содержание	10	

	Баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Учебная игра. Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча – нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Прием мяча ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные, групповые и командные действия игроков. Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра	10	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	10	
	1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей: - воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми	10	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2

	- воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми - воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми 4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры на счёт. 5. после изучения техники отдельно элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спорт.игр, технико-тактических приемов игры. 6. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение фрагмента занятия по изученным спортивным играм. Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 2.4. Гимнастика	Содержание	10	
	Основная гимнастика Комплексы ОРУ без предметов, с набивными мячами, на гимнастической скамейке, в парах, с гимнастической скамейкой. Акробатические упражнения Стойки на лопатках, предплечьях и голове, перекаты и кувырки, перевороты, равновесия. Опорный прыжок с использованием снаряда «гимнастический конь» (для юношей) и «гимнастический козёл» (для девушек). Упражнения на гимнастических снарядах параллельные брусья, перекладина (для юношей), гимнастическое «бревно» (для девушек).	10	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	10	

	1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей: - воспитание быстроты в процессе занятий избранными видами гимнастических упражнений. - воспитание выносливости в процессе занятий гимнастикой - воспитание координации движений в процессе занятий гимнастикой. - воспитание гибкости в процессе занятий гимнастикой. 4. На каждом занятии выполняется разученная комбинация движений различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. 5. После изучения техники отдельно элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приемов игры. 6. В процессе занятий по гимнастике каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изученным видам гимнастических упражнений.	10	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2
Тема 2.5. Лыжная подготовка	Содержание	20	
	Овладение техникой передвижения классическими ходами: попеременным двухшажным, одновременным одношажным, бесшажным ходом. Овладение техникой передвижения коньковыми ходами: двухшажным, одношажным, полуконьковым ходом. Овладение техникой спуска на лыжах: горнолыжная техника, техника торможения. Стойки: основная, высокая, низкая. Овладение техникой подъема на лыжах: способ «елочка», «переступание». Учебно-тренировочные лыжные походы по пересеченной местности до 5 км – девушки, до 10 км – юноши. Лыжная подготовка в бесснежное время года, кроссовая подготовка (до 5 км).	20	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	20	

	1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники лыжных ходов. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей: - воспитание быстроты в процессе занятий лыжным спортом - воспитание выносливости в процессе занятий лыжным спортом - воспитание координации движений в процессе занятий лыжным спортом 6. В процессе занятий по лыжному спорту каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изученным видам техники лыжных ходов.	20	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		30/30	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание	20	
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств личности. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	20	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2

	В том числе практических занятий и лабораторных работ	20	
	1.Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 2.Формирование профессионально значимых физических качеств.	20	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2
Тема 3.2. Военно-прикладная физическая подготовка	Содержание	10	
	Строевая, физическая, огневая подготовка. Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Основные приемы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой) – стойки. Падения, самостраховка, захваты, броски. Подсечки, подхваты, подножки. Болевые и удушающие приемы. Приемы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину. Соскакивания и выскакивания. Передвижение по узкой опоре. Огневая подготовка. Навыки обращения с оружием, приемы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени.	10	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	10	

	1.Разучивание, закрепление и выполнение основных приемов строевой подготовки. 2. Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием. 3. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения выстрелов. 4. Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы 5. Разучивание, закрепление и совершенствование техники тактики ведения борьбы. 6. Учебно-тренировочный бой. 7. Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.	10	OK 04 OK 08 ПК 1.2
Промежуточная аттестация			
Всего		100	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками; рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

- *спортивное оборудование*: гимнастическое оборудование; легкоатлетический инвентарь; оборудование и инвентарь для спортивных игр; лыжный инвентарь.

- *технические средства обучения*:

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

многофункциональный принтер;

музыкальный центр.

Редакция от 01.09.2024 г

Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы ФГБОУ ВО Пензенский ГАУ.

Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
	<i>Помещение для практических занятий</i> Спортивный корпус: Лит. А; г. Пенза, Железнодорожный район, ул. Подлесная, 11 1800 кв.м Спортивный зал 610 кв.м., Аудитории	Мебель. Гимнастическая скамья – 8 шт. Стол письменный-8 шт. Стул - 11 шт. Стол-стойка – 1 шт. Компьютерный стол- 1 шт. Кресло – 1 шт. Витрина – 1 шт. Шит учета – 5 шт. Стол шахматный -1 шт. Часы электрон. – 1 шт. Шкаф книжный – 4 шт. Шкаф для оружия -2 шт Сейф – 3шт Технические средства. Стенка шведская – 1 шт. Сетка волейбольная1 шт. Сеть заградительная–1 шт. Стойки волейбольные 1ком. Ворота мини- футбольные 2шт. Перекладина – 1 шт. Мячи волейбольные - 8 шт. Мячи баскетбольные – 14 шт. Мячи футбольные - 4 шт Щит баскетбольный - 2 шт.	

		Мешок для бокса – 1 шт. Бревно гимнастическое - 1шт. Маты гимнастические – 4 шт. Скакалки гимнастические-20шт Обручи гимнастические –20 шт. Коврик гимнастический – 20шт Ролик гимнастический-10шт Конь гимнастический -1 шт. Козел гимнастический – 1 шт Стол для армрестлинга – 1 шт Канаты -2шт Винтовки пневматические-7шт Гранаты учебные -10шт Флажки красные – 4 шт Эстафетные палочки – 20 шт Лыжи - 145 пар, палки – 104 пары, ботинки – 150 пар.	
	<i>Помещение для практических занятий</i> Спортивный корпус: Лит. Б; г. Пенза, Железнодорожный район, ул. Подлесная, 11 1400 кв.м. Спортивный зал ФОКа 1100 кв.	Мебель Письменный стол– 1 шт., Стул – 1 шт., Часы электрон. – 1 шт. Табло – 1 шт. Гимнастическая скамья – 2 шт. Технические средства Стойки волейбольные – 1 ком. Ворота мини- футбольные – 1к Акустическая система – 1 ком. Усилитель – 1 шт Завеса «Макар» - 1 шт. Мячи футбольные -2 шт. Стол для настольного тенниса - 8 шт. Счетчики для настольного тенниса – 8 шт. Табло-счет для настольного тенниса – 1 шт. Мячи теннисные – 15 кор. Барьер для тенниса.	
	<i>Стрелковый тир (электронный). Кабинет Основ военной службы.</i> Аудитория №25 г. Пенза, ул. Подлесная, д. 11. Спортивный корпус: Лит. А	Мебель: Стол письменный – 2шт Стол ученический-10шт Скамья ученическая-10шт Шкаф книжный-3шт Трибуна на стол-1шт Технические средства Экран настенный 251x203см Classic Norma – 1 шт Проектор EPSON EB-S04 – 1шт	MS Windows 10 (лицензия № 65677299) или MS Windows XP (лицензия № 18572459) Kaspersky Endpoint Security for Windows (лицензия №

		Ноутбук ASUS X756UQ -1шт Электронный лазерный стрелковый тренажер «Лазер – СТ» (1 ПМ, 1АК, 1 винтовка, элект.учебники на диске) – 1шт Плакаты учебные - 9шт	0B00-160428- 124741-353-245) Yandex Browser (GNU Lesser General Public License) (на Windows 7 и выше) 7-zip (GNU GPL)
	<i>Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:</i> Полоса препятствий Лит. Г.; г. Пенза, Железнодорожн ый район, ул. Подлесная, 11	Препятствие «Ров» -1шт Препятствие «Лабиринт» -1шт Препятствие –«Рукоход» - 1 шт Препятствие «Стойки для проползания» - 1 шт Препятствие «Параллельные брусья» - 1шт	
	<i>Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:</i> Беговые дорожки Лит. 1; г. Пенза, Железнодорожный район, ул. Подлесная, 11 3309 кв.м	Технические средства Чаша для зажигания огня – 1 шт Яма с песком для тройного прыжка -2 шт Брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка- 2 шт Турник уличный -3 шт Ворота футбольные – 2 шт Сетки для футбольных ворот- 2шт Тумбы «Старт-Финиш» - 2шт	
	Гостевая трибуна Лит. Г.; г. Пенза, Железнодорожн ый район, ул. Подлесная, 11 190 кв. м		
	Площадка для городков Лит. 2; г. Пенза, Железнодорожный район, ул. Подлесная, 11 672 кв. м		
	<i>Помещение для самостоятельной работы аудитория</i>	Мебель 1.стол читательский - 29 шт. 2. стол компьютерный - 10 шт.	MS Windows 10 (лицензия №

	№ 5202 Читальный зал гуманитарных наук, электронный читальный зал	3. стул -39 шт. 4. шкаф - витрина для выставок - 3шт. Технические средства 1. Компьютер Celeron 2,50 GHz, 2048 Mb – 1 шт. 2. Компьютер Celeron 1,60 GHz, 1024 Mb – 1 шт. 3. Компьютер Pentium 3,70 GHz, 8192 Mb – 3 шт. 4. Компьютер Celeron 2,20 GHz, 1024 Mb – 1 шт. 5. Компьютер Celeron 3,00 GHz, 1024 Mb – 1 шт. 6. Компьютер Celeron 3,00 GHz, 768 Mb – 1 шт. 7. Компьютер Celeron 3,00 GHz, 512 Mb – 1 шт.	65677299) или MS Windows XP (лицензия № 18572459) MS Office 2010 (лицензия № 60774449) Kaspersky Endpoint Security for Windows (лицензия № 0B00-160428-124741-353-245) Mozilla Firefox (GNU Lesser General Public License) (на Windows XP) Yandex Browser (GNU Lesser General Public License) (на Windows 7 и выше) 7-zip (GNU GPL) Unreal Commander (GNU GPL) Доступ в электронную информационно образовательную среду университета
--	---	---	---

Редакция от 01.09.2026 г

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

спортивный зал, спортивный стадион с беговыми дорожками, ямой для прыжков в длину, полосой препятствий, электронный тир, оснащенные в соответствии с приложением 3 ОПОП (<https://pgau.ru/sveden/objects/pracspo2p>, <https://pgau.ru/sveden/objects/cabspo2p>).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1.Лях, В. И. Физическая культура : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 2-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2025. — 287 с. — ISBN 978-5-09-121618-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/473024>

3.2.2. Дополнительные источники

1.Матвеев, А. П. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев. — 4-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 319 с. — ISBN 978-5-09-092097-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334646>.

3.2.3 Электронные образовательные ресурсы и профессиональные базы данных

Перечень электронных образовательных ресурсов и профессиональных баз данных в соответствии с п. 6.2 образовательной программы по специальности 36.02.03 Зоотехния.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Уметь:</u> 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 профессии/ специальности. готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности,	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.

способность инициировать, планировать, делегировать и самостоятельно выполнять такую деятельность		
--	--	--

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «Физическая культура»

Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине, в т.ч. в форме заданий тестового типа, представлены в Приложении.

Задания тестового типа могут быть использованы при проведении диагностических процедур, в т.ч. диагностической работы, в рамках НОКО.»

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Пензенский государственный аграрный
университет»

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность
36.02.03 Зоотехния

На базе основного общего образования

Квалификация выпускника

Зоотехник

Форма обучения – очная

Пенза – 2024

1 Перечень компетенций с указанием планируемых результатов обучения

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Умения	Знания
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 1.2 Определять потребности в средствах производства и рабочей силе для выполнения работ по содержанию и разведению сельскохозяйственных животных, по заготовке, хранению и использованию кормов, получению и первичной переработке, хранению продукции животноводства, в том числе, с учетом концепции бережливого производства.	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни

2 Оценочные материалы по учебной дисциплине «Физическая культура»

2.1 Оценочные материалы тестового типа

Таблица 2.1 – Задания тестового типа

№ п/п	Текст задания	Варианты ответов	Правильный ответ	Код компетенции	Семестр
1. Задание закрытого типа на установление соответствия					
Инструкция (сценарий выполнения):					
1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов.					
2. Внимательно прочитать оба списка: список 1 - вопросы, утверждения, факты, понятия и т.д.; список 2 - утверждения, свойства объектов и т.д.					
3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов.					
4. Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4)					
1.	Соотнесите спортивную дисциплину с её ключевой характеристикой или инвентарём. 1. Биатлон 2. Бадминтон 3. Триатлон 4. Кёрлинг	Характеристика / Инвентарь: А) Бег, плавание, велогонка (три вида в одном старте) Б) Специальная щётка (скребок) для натирания льда перед камнем В) Винтовка и лыжи, преодоление штрафных кругов Г) Ракетка, волан, специальная сетка	А3Б4В1Г2	ОК 04	3
2.	Установите соответствие между видами испытаний комплекса ГТО и проявляемыми двигательными способностями: Виды испытаний комплекса ГТО 1. Бег на 60 или 100 метров 2. Прыжок в длину с места 3. Метание мяча в цель 4. Подтягивание на перекладине 5. Наклон из положения стоя 6. Бег на 2 км	Двигательные способности человека А) скоростно-силовые способности Б) координационные способности В) скоростные способности Г) выносливость Д) гибкость Е) силовые способности	А2Б3В1Г6Д5Е4	ОК 08	4
3.	Установите соответствие между видами спорта и двигательными действиями: 1) лёгкая атлетика 2) плавание 3) баскетбол 4) волейбол 5) гимнастика	А) кроль на груди Б) бег на 100 м В) подача с верхним вращением Г) кувырок вперёд Д) бросок в кольцо	А2Б1В4Г5Д3	ПК 1.2	5

4.	Установите соответствие между известными спортсменами и видами спорта, в которых они добились выдающихся результатов: Фамилия, имя спортсмена 1. Владимир Сальников 2. Светлана Мастеркова 3. Станислав Поздняков 4. Лев Яшин 5. Лариса Латынина	Вид спорта А. Футбол Б. Плавание В. Лёгкая атлетика Г. Гимнастика Д. Фехтование	1Б2В3Д4А5Г	ПК 1.2	6
----	--	--	------------	--------	---

2. Задание закрытого типа на установление последовательности

Инструкция (сценарий выполнения):

1. Внимательно прочитайте текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов.
2. Внимательно прочитайте предложенные варианты ответа.
3. Построить верную последовательность из предложенных элементов.
4. Записать буквы/цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа в нужной последовательности без пробелов и знаков препинания (например, БВА или 135)

1.	Расположите этапы контроля (ЧСС) в правильной последовательности: Правильный ответ:	А) после водной части занятия Б) измерение показателей перед занятием В) анализ измерений после окончания занятий Г) контроль ЧСС во время нагрузки при необходимости	БАГВ	ОК 04	3
2.	Установите порядок действий при планировании физической активности в соответствии с профессией:	А) включение физической активности в повседневную жизнь Б) определение нагрузок, связанных с профессиональной деятельностью В) выбор соответствующих упражнений Г) оценка специфики работы	ГБВА	ОК 08	4
3.	Укажите последовательность частей урока физкультуры:	1) заключительная; 2) основная; 3) вводно-подготовительная.	321	ПК 1.2	5
4.	Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений:	1) закрепление; 2) ознакомление; 3) разучивание; 4) совершенствование	2314	ПК 1.2	6

3. Задание открытого типа с развернутым ответом/ задача

Инструкция (сценарий выполнения):

1. Внимательно прочитайте текст задания и понять суть вопроса.
2. Продумать логику и полноту ответа.
3. Записать ответ, используя четкие компактные формулировки.
4. В случае расчетной задачи записать решение и ответ

1.	Что такое адаптивное физическое воспитание (образование) и какие потребности оно удовлетворяет?		Адаптивное физическое воспитание (образование) — это вид адаптивной физической культуры, который удовлетворяет потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов) в подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности, а также в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре.	ОК 04	3
2.	Объясните, почему развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости) играет важную роль в жизни студента.		Развитие физических качеств необходимо для поддержания здоровья, хорошей работоспособности и успешного выполнения повседневных задач.	ОК 08	4
3.	Что такое аутогенная тренировка?		Система приемов самовнушения, специальных средств релаксации, заимствованных из психогигиены, психологии и медицины;	ПК 1.2	5

4.	Какое влияние оказывает двигательная активность на организм?		Повышает жизненные силы и функциональные возможности	ПК 1.2	6
----	--	--	--	--------	---

4. Задания открытого типа с кратким ответом/ вставить термин, словосочетание..., дополнить предложенное

Инструкция (сценарий выполнения):

1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса.
2. Продумать логику и полноту ответа.
3. Записать ответ в виде термина, словосочетания, дополнить предложенное

1.	Одним из важнейших показателей сердечно-сосудистой системы организма является _____.		ЧСС / пульс / частота сердечных сокращений	ОК 04	3
2.	Для развития силы используют упражнения с ... или		отягощением, собственным весом.	ОК 08	4
3.	При беге на длинные дистанции важно соблюдать ... дыхания.		ритм	ПК 1.2	5
4.	Как называется способность организма противостоять утомлению?		Выносливость.	ПК 1.2	6

5. Задания комбинированного типа с выбором одного/нескольких правильного ответа из предложенных с последующим объяснением своего выбора

Инструкция (сценарий выполнения):

1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса.
2. Продумать логику и полноту ответа.
3. Записать номер правильного ответа или номера правильных ответов без пробелов и запятых (в зависимости от задания) и дать обоснование, используя четкие компактные формулировки.

1.	В чем проявляется утомление?	1)Ощущается прилив сил 2)Улучшается память 3)Уменьшается сила и выносливость мышц 4)Улучшается координация	3 Обоснование: Утомление может проявляться по-разному — в зависимости от его вида и степени. Вот основные признаки, на которые стоит обратить внимание: Физическое утомление: -Слабость в мышцах, тяжесть в теле -Дрожь в руках -Боли в мышцах -Замедление движений, снижение точности и силы -Повышенное сердцебиение (тахикардия), артериальная гипертензия	ОК 04	3
2.	Рациональное питание обеспечивает:	1 - правильный рост и формирование организма; 2- сохранение здоровья; 3- высокую работоспособность и продление жизни; 4 - все перечисленное.	4 Обоснование: Рациональное питание обеспечивает нормальную жизнедеятельность человека, способствует улучшению здоровья и профилактике заболеваний. Оно направлено на поддержание гомеостаза (постоянства внутренней среды организма), укрепление здоровья, продление активной жизни и снижение риска развития хронических заболеваний.	ОК 08	4

3.	При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:	1 - ожог; 2 - тепловой удар; 3- перегревание; 4 - солнечный удар.	3 Обоснование: Организм, занятый физической работой, вырабатывает большое количество тепла, и потовые железы для охлаждения выделяют пот. Но из-за душного помещения или «непрветриваемой» одежды этот процесс малоэффективен, в результате чего и происходит перегрев организма.	ПК 1.2	5
4.	Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:	1 - 5 лет; 2 - 4 года; 3- 2 года; 4 - 3 года.	2 Обоснование: Олимпийские игры — летние и зимние — проводятся каждые четыре года.	ПК 1.2	6

2.2 Оценочные материалы для текущего контроля

Текущий контроль успеваемости является обязательной частью внутренней системы оценки качества освоения обучающимися образовательной программы. Текущий контроль успеваемости проводится в рамках изучения дисциплины в течение семестра. Виды оценочных материалов, формы контроля, темы и график определяется педагогическим работником.

2.3 Типовые вопросы для промежуточной аттестации

Вопросы для промежуточной аттестации (дифференцированный зачет) по оценке освоения компетенции ОК 04

1. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
 2. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
 3. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
 4. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
 5. ЧСС у лиц разного возраста.
 6. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
 7. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
 8. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.
 9. Сущность физической культуры и спорта. Ценности физической культуры.
 10. Раскройте содержание понятий: “Физическая культура личности”, “Физическое совершенство”, “Физическое воспитание”.
 11. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Возрастные особенности развития.
 12. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
 13. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности
 14. Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, вбрасывание, “Мёртвая точка”, “Второе дыхание”, утомление).
 15. Раскройте понятие “Здоровый образ жизни человека”. Его составляющие, требования к организации.
 16. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
 17. Возрастные особенности развития физических качеств.
 18. Скоростные способности. Классификация, основные средства и методы развития.
 19. Силовые способности. Классификация, основные средства и методы развития.
 20. Гибкость. Классификация, основные средства и методы развития.
 21. Ловкость. Основные средства и методы развития.
 22. Выносливость. Классификация, основные средства и методы развития.
 23. Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования.
- Общая и специальная физическая подготовка

Вопросы для промежуточной аттестации (дифференцированный зачет) по оценке освоения компетенции ОК 08

1. Цели и задачи физической культуры в специальных медицинских группах.
2. Характеристика здорового образа жизни и его составляющие.
3. Методы самоконтроля функционального состояния организма.
4. Комплекс физических упражнений для восстановления работоспособности.

5. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
6. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
7. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях дыхательной системы.
8. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях органов зрения.
9. Упражнения для повышения функционального состояния организма.
10. Основы техники бега на средние дистанции.
11. Физическая культура в профессиональной деятельности.
12. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
13. Значение физических упражнений в условиях современной жизни.
14. Строевые упражнения. Перестроения и передвижения.
15. Гимнастика: упражнение в висах и упорах.
16. Легкая атлетика: основы техники прыжка в длину.
17. Бег в сочетании с ходьбой.
18. Баскетбол. Элементы тактики нападения и защиты.
19. Волейбол. Элементы тактики нападения и защиты.
20. Комплекс производственной гимнастики.
21. Противопоказания к занятиям физическими упражнениями.
22. Основы техники бега на короткие дистанции.

Вопросы для промежуточной аттестации (дифференцированный зачет) по оценке профессиональной компетенции ПК 1.2

1. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
2. Организм человека как саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма.
3. Понятие о внешней среде. Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм и жизнедеятельность.
4. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.
5. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека.
6. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных систем организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
7. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
8. Влияние физической нагрузки на обмен веществ и энергообеспечение организма.
9. Двигательная активность и ее влияние в условиях эмоционального напряжения, стресса.
10. Влияние биологических и социальных факторов на индивидуальное развитие человека в истории науки.
11. Гиподинамия, ее неблагоприятное влияние на организм.
12. История древнегреческих Олимпийских игр.
13. Создание международного олимпийского комитета.
14. Роль и значение ВФСК «ГТО» в современном обществе.