

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

36.02.01 Ветеринария

Одобрено

предметной (цикловой) комиссией общего гуманитарного и социально-экономического цикла

Протокол № 1 от 31.08 2020 г.

Председатель ПЦК М / А.В.Шакирова /

Утверждаю

Директор: Р.М.Гарипова / Р.М.Гарипова /

« 31 » 08 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура составлена на основе примерной программы, рекомендованной ФГУ ИОЦ «Новый город» в соответствии с ФГОС СПО по специальности 36.02.01 Ветеринария с учетом Профессионального стандарта 13.019 Ветеринарный фельдшер.

Организация-разработчик: ГАПОУ «Атнинский сельскохозяйственный техникум им. Габдуллы Тукая»

Разработчик: Сафин М.Г. - преподаватель ГАПОУ «Атнинский сельскохозяйственный техникум им. Габдуллы Тукая»

СОДЕРЖАНИЕ

**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины

Физическая культура

1.1 Область применения рабочей программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 36.02.01 Ветеринария.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития физической подготовки;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

- правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Изучение учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на формирование у обучающихся следующих **общих компетенции:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося - **292** часа, в том числе:

Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося -**146** часов;

Самостоятельная работа обучающегося – **146** часов.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	292
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	146
В том числе	
Лабораторные работы	-
Практические занятия	144
Контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося	146
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

«Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
Раздел 1	Теоретические сведения	4	ОК 2,3,6
Тема 1.1 Физическая культура	Основы здорового образа жизни .Физическая культура, в обеспечении здоровья	1	
	Значение физической культуры для общества	1	
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата по теме «ЗОЖ»	2	
Раздел 2	Легкая атлетика	40	ОК 2,3,6
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции.	Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 3×10м. Техника разворотов, нормативных ускорений и торможений. Контрольные упражнения в беге на 60, 100, 200м и челночным бегом.	2	
	Бег на 60м, 30м	2	
	Бег на 100м	2	
	Бег на 200м	2	
Тема 2.2 Бег на средние дистанции и длинные дистанции	Высокий старт. Тактика бега на средние дистанции. Упражнение на выносливость. Финишный рывок. Контрольные упражнения в беге на 400м – девушкам и 800м – юношам.	2	
	Бег на 400м	2	
	Бег на 800м	2	
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата по легкой атлетике. Судейство в соревнованиях.	10	
Тема 2.3 Прыжок в высоту	Специальные упражнения. Прыжок с места и с разбега. Техника разбега, отталкивания, полета и приземления. Прыжок «Прогнувшись» и «Согнув ноги». Контрольные упражнения в прыжках. Выполнение нормативов по легкой атлетике.	2	
	Прыжок в длину	2	
	Прыжок в высоту	2	
	Самостоятельная работа студентов. Посещение спортивных секции, и участие в соревнованиях по легкой атлетике.	10	
Раздел 3	Спортивные игры «Волейбол»	60	ОК 2,3,6
	Ознакомление с техникой и тактикой игры. Техника безопасности игры. Игры по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам.	2	
	Прием и передача двумя руками сверху	6	

	Прием и передача двумя руками снизу	6	
	Подачи: нижняя прямая, верхняя прямая	4	
	Самостоятельная работа студентов. Изучение правил по волейболу. Судейство.	15	
	Нападающие удары	4	
	Прием мяча с подачи	2	
	Блокирование	4	
	Передача двумя руками сверху	2	
	Самостоятельная работа студентов. Посещение спортивных секции, и участие в соревнованиях по волейболу.	15	
Раздел 4	Лыжня подготовка	64	ОК 2,3,6
	Совершенствование техники лыжных ходов. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжного спорта. Прохождение дистанции до 5 км свободным стилем.	2	
	Попеременный двушажный ход	4	
	Одновременные ходы	4	
	Техника торможения и преодоления подъемов	4	
	Коньковые ходы	4	
	Самостоятельная работа студентов. Написание рефератов по темам: «Подъем беговым шагом; подъем ступающим шагом», «Переход с одновременного хода на попеременный и обратно». Судейство.	16	
	Преодоление спусков и подъемов	2	
	Попеременный четырехшажный ход	2	
	Попеременный двухшажный ход	2	
	Самостоятельная работа студентов. Посещение спортивных секции, и участие в соревнованиях по лыжным гонкам.	16	
	Подготовка к выполнению учебного норматива на дистанции 3000м для девушек и 5000м для юношей.	4	
	Коньковый ход	4	
Раздел 5	Спортивные игры «Баскетбол»	60	ОК 2,3,6
	Ведение мяча, передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижения. Стойка защитника, выбивание и вырывание мяча. Учебная игра.	2	
	Передвижение с мячом и без мяча, остановки	4	
	Ловля. Передача одной и двумя руками. Передачи на время.	4	
	Ведение мяча. Дриблинг, отбор мяча, остановки и повороты. Ведение и бросок на время.	4	
	Броски мяча в корзину с различных дистанций. Броски мяча в кольцо на время.	4	
	Самостоятельная работа студентов.	15	

	Изучение правил по волейболу. Судейство. Индивидуальные действия в нападении. Нападение быстрым прорывом на время. Учебная игра.	4	
	Индивидуальные действия в защите. Зонная защита, личная защита. Учебная игра.	4	
	Тактика командного нападения. Нападение против прессинга. Учебная игра.	4	
	Самостоятельная работа студентов. Посещение спортивных секции, и участие в соревнованиях по баскетболу.	15	
Раздел 6	Гимнастика с основами акробатики	20	ОК 2,3,6
Тема 6.1 Юноши - перекладина высокая. Брусья. Опорный прыжок. Девушки – акробатика.	Размахивание в висячем положении с изгибами. Подъем в упор силой, подъем переворотом. Из размахиваний махом назад соскок. Подтягивание. Размахивание в упор. Из седа ноги врозь кувырок перед в сед ноги врозь. Соскок махом назад. Сгибание, разгибание рук в упоре. Козел ширину, высота 115см. прыжок ноги врозь. Группировка из положения присед, сед, лежа на спине. Перелеты в группировке вперед и назад. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Соединение элементов.	2	
	Строевые упражнения, перестроения. ОРУ	2	
	Стойки, перепады, группировки, соединения элементов	2	
	Подъемы из висячего положения. Упражнения на перекладине	2	
	Опорные прыжки	2	
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата по теме: «Виды гимнастики», «Художественная гимнастика», «Прикладные упражнения»	10	
Раздел 7	Легкая атлетика	24	ОК 2,3,6
Тема 7.1 Бег на короткие дистанции	Бег на 60м	1	
	Бег на 100м	1	
Тема 7.2 Прыжок в высоту	Специальные упражнения. Прыжок с места и с разбега. Техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземления. Контрольные упражнения в прыжках. Выполнение нормативов по легкой атлетике.	1	
	Прыжок в высоту	1	
Тема 7.3 Прыжок в длину	Специальные упражнения. Прыжок с места и с разбега. Техника разбега, отталкивание, полет и приземления. Прыжок прогнувшись и согнув ноги. Контрольные упражнения в прыжках. Выполнение нормативов по легкой атлетике		
	Прыжок в длину с места	1	
	Тройной прыжок в шаге	1	

Тема 7.4 Метание гранаты	Специальные упражнения. Держание гранаты. Бросок гранаты с места с разбега. Техника разбега. Обучение бросковым шагом. Выполнение бросков с разбега на оценку: за технику исполнения, за результат.	1	
	Метание гранаты с места	1	
	Метание гранаты на результат	1	
Тема 7.5 Толкание ядра	Специальные упражнения. Держание ядра. Толкание ядра с места. Разбег с шагом. Финальные усилия.	1	
	Толкание ядра с места на результат	1	
	Выполнение толчка ядра со скачка	1	
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата по теме: «Спортивная ходьба», «Оздоровительный бег». Судейство.	12	
Тема 8	Туризм	20	ОК 2,3,6
	Спортивный туризм. Организация передвижения туристической группы. Меры безопасности в походе. Элементы топографии и ориентирование на местности движение по азимуту. Установки палаток. Организация бивака. Преодоление естественных препятствий. Укладка и переноска снаряжения. Подготовка к походу.	2	
	Передвижение туристической группы	1	
	Ориентирование на местности	1	
	Туристический поход	6	
	Самостоятельная работа студентов. Написание рефератов по теме: «Правила соревнования по туристическому многоборью», «Нормативы в туризме», «Положение о соревнованиях».	10	
Всего		292	

3. Условия реализации учебной дисциплины

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта.

Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля: стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры. В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы: тренажерный зал; плавательный бассейн; лыжная база с лыжехранилищем; специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.); открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем; футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний. В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен. Для проведения учебно-методических занятий используются комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины имеется спортивный зал, гимнастический зал, тренажерный зал, лыжная база, плоскостные сооружения.

Оборудование спортивного зала:

- мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, медицинские, скакалки, обручи, шведская стенка, гимнастические маты, лыжный инвентарь.

Оборудование гимнастического зала:

- перекладина, брусья, гимнастический козел, гимнастический конь, гимнастический мостик, гимнастические маты.

Оборудование тренажерного зала:

- станок для мышц верхнего плечевого пояса, штанга, помост, гири, тренажер для ног, гантели.

Технические средства обучения:

- компьютер, экран, проектор, секундомер, табло механическое, фотоаппарат.

Оборудование для проведения занятия по туризму и турпохода:

- палатки, рюкзак, компас, топографические карты.

3.2 Рекомендуемая литература Основные источники (ОИ):

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Издательство, год издания
ОИ 1	Физическая культура	М.Я.Виленский, А.Г.Горшков	КНОРУС, М, 2018
ОИ 2	Физическая культура и физическая подготовка	И.С.Барчуков, В.Я Кикоть.	ЮНИТИ-ДИАНА, М., 2016 znanium.com ЭБС

Дополнительные источники

	Наименование	Автор(ы)	Издательство, год
ДИ 1	Лыжный спорт. Пособие для студентов.	Бутин И.М.	М.: Издательский центр «Академия», 2000
ДИ 2	Гимнастика и методика преподавания.	Смолевский В.М.	М.: Физкультура и спорт, 1987
ДИ 3	Турист на дистанции	Минхаиров Ф.Ф.	Казань: Риц «Школа», 2007
ДИ 4	Практикум по легкой атлетике	Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Г.А.	М.: Цент «Академия», 1999
ДИ 5	Легкая атлетика	Лутковский Е.М., Филипова А.А.	М.: Физкультура и спорт, 1977
ДИ 6	Упражнения и игры с мячами	В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий	М.: издательство НС «ЭНАС», 2002
ДИ 7	Психология физического воспитания и спорта	Е.Н. Гооунов, Б.И. Мартянов	М.: Асадема, 2000
ДИ 8	Профилактика травм у спортсменов	Башкиров Ф.В.	М.: Физкультура и спорт, 1987
ДИ 9	Спортивные игры	В.Д. Коволева	М.: Просвещение, 1988.
ДИ 10	Здоровый образ жизни	Митяева А.М.	М.: «Академия», 2008.
ДИ 11	Физическая культура	Решетников Н.В.	М., 2010.
ДИ 12	Физическая культура	Бишаева А.А.	М., 2011.
ДИ 13	Физическое воспитание. Учебное пособие для средних специальных учебных заведений.	Коробейников Н.К., Михеев А.А.	М.: Высшая школа, 2008.
ДИ 14	Физическая культура. Учебник для профтехобразования.	Залетаев И.П. Шеянов В.П. Загорский Б.И.	М.: Высшая школа, 2005.
ДИ 15	Теория и методика физического воспитания и спорта. Учеб.пособие для средних специальных учебных заведений	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.	М.: Издательский центр «Академия» , 2000.

Интернет – ресурсы (И –Р)

1. znanium.com – электронно-библиотечная система.
 2. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
 3. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
 4. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
 5. <http://window.edu.ru/>
 6. [http:// mamutkin.ucoz.ru](http://mamutkin.ucoz.ru)- Раздел «Электронные учебники»
 7. <http://www.metod-kopilka.ru> - Методическая копилка учителя физической культуры [Электронный ресурс
-

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные занятия)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	<i>Учебный диалог, опрос</i>
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	<i>Опрос, показ</i>
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	<i>Показать</i>
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;	<i>Показ, опрос, апробация</i>
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.	<i>Проведение спортивных мероприятий в техникуме</i>
Знания:	
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	<i>Учебный диалог, опрос</i>
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	<i>Тестирование</i>
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	<i>Практические занятия</i>

