

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

УТВЕРЖДАЮ:
Зам. директора по учебной работе
Жукова О.Г.
« 27 » марта 2019г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

Общий гуманитарный и социально – экономический цикл
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности
36.02.01 Ветеринария
базовая подготовка
форма обучения очная

Троицк
2019

РАССМОТРЕНА: Предметно-цикловой методической комиссией
Общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Председатель

 О.И. Домогалова

Протокол № 4

25.03.2019 г.

Составитель: Ляшова Т.А., преподаватель ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ
ТАТ

Эксперты:

Внутренняя экспертиза:

Техническая экспертиза:

Ляшова Т.А., преподаватель ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ ТАТ

Сурайкина Э.Р. методист ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ ТАТ

Содержательная экспертиза: Ляшова Т.А., преподаватель ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ ТАТ, Домогалова О.И., председатель ПЦМК ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ

Внешняя рецензия:

Улитин Е.В., и.о зав. кафедрой физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ, кандидат технических наук

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 36.02.01 Ветеринария, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2014 № 504.

Рабочая программа разработана в соответствии с разъяснениями по формированию примерных программ дисциплин начального профессионального и среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных образовательных стандартов начального профессионального и среднего профессионального образования, утвержденными И.М. Реморенко, директором Департамента государственной политики и нормативно – правового регулирования в сфере образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 августа 2009 года.

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 36.02.01 Ветеринария, в соответствии с требованиями актуализированных ФГОС СПО третьего поколения.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ....	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 36.02.01 Ветеринария

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл

1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Формируемые общие компетенции:

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

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

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

1.4. Количество часов на освоение дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 292 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 146 часов; внеаудиторной (самостоятельной) работы обучающегося – 146 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы :

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	292
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	146
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	144
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающегося (всего)	146
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся, курсовые работы (проекты)(если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		94	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	-	-
	1. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении высокой творческой активности, профилактике заболеваний и вредных привычек, поддержании нормальной репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению нормального состояния организма и повышению работоспособности.	2	1
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	2. ПЗ №1: Низкий старт, финиширование. Техника спринтерского бега 100м	2	2
	3. ПЗ №2: Стартовый разгон, финиширование.	2	2
	4. ПЗ №3: Высокий старт, стартовый разгон. Техника равномерного бега 500м	2	2
	5. ПЗ №4: Высокий старт, стартовый разгон. Техника равномерного бега 500м	2	
	6. ПЗ №5: Специально-беговые упражнения на скорость, техника торможения. Контрольные нормативы на 100м	2	2
	7. ПЗ №6: Специально-беговые упражнения на выносливость. Контрольные нормативы на 500м	2	2
	8. ПЗ №7: Тактика и техника эстафетного бега 4x100м	2	2
	9. ПЗ №8: Тактика и техника эстафетного бега 4 x 400м	2	2
	10. ПЗ №9: Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.	2	2
	11. ПЗ №10: Освоение методов профессиональных заболеваний.	2	2
	12. ПЗ №11: Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.	2	2
	Контрольные работы	-	-

	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплексов общеразвивающих и специально-беговых упражнений. Совершенствование технико-тактической подготовки в спринтерском беге. Подготовка рефератов.	16	-
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	13. ПЗ №12: Высокий старт. Техника торможения в челночном беге.		
	14. ПЗ №13: Тактика техники равномерного бега 1000м	2	2
	15. ПЗ №14: Тактика техники равномерного бега 2000м.	2	2
	16. ПЗ №15: Тактика техники равномерного бега 3000м.	2	2
	17. ПЗ №16: Контрольные нормативы бег 2000м(девушки), бег 3000м (юноши)	2	2
	Контрольные работы	-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости, интервальный бег. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Планирование самостоятельных занятий.	10	-
Тема 1.3. Метание гранаты, диска. Толкание ядра.	Содержание учебного материала	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	18. ПЗ №17: Техника метания (разбег, скрестные шаги, финальное усилие).	2	2
	19. ПЗ №18: Метание гранаты. Контрольные нормативы	2	2
	20. ПЗ №19: Толкание ядра. Контрольные нормативы	2	2
	21. ПЗ №20: Метание диска. Упражнения взрывного характера.	2	2
	Контрольные работы	-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений взрывного характера (ускорения, прыжки, метания), упражнения с отягощениями. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья. Подготовка к нормативам ГТО.	10	-
Тема 1.4 Прыжки в длину	Содержание учебного материала	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	22. ПЗ №21: Техника разбега, отталкивания, полета и приземления.	2	2

	23.	ПЗ №22: Специальные упражнения. Прыжок в длину с места.	2	2
	24.	ПЗ №23: Прыжок прогнувшись и согнув ноги. Техника тройного прыжка с места.	2	2
	25.	ПЗ №24: Контрольные упражнения прыжка в длину с разбега.	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений взрывного характера (ускорения, прыжки), упражнений с отягощениями. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Планирование самостоятельных занятий, составление комплексов общеразвивающих упражнений. Подготовка к нормативам ГТО.		8	-
Раздел 2. Спортивные игры			30	
Тема 2.1. Волейбол.	Содержание учебного материала		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	26.	ПЗ №25: Правила техники безопасности. Правила игры, разметка поля. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.	2	2
	27.	ПЗ №26: Правила игры. Техника безопасности игры. Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста, принятие мяча сверху.	2	2
	28.	ПЗ №27: Совершенствование техники приема и передач мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками, кулаком.	2	2
	29.	ПЗ №28: Техника нижней прямой подачи, верхней прямой подачи.	2	2
	30.	ПЗ №29: Техника прямого нападающего удара и блокирования	2	2
	31.	ПЗ №30: Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, Тактика нападения	2	2
	32.	ПЗ №31: Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Тактика защиты	2	2
	33.	ПЗ №32: Смешанный прием. Упражнения для развития быстроты перемещений и ловкости	2	2
	34.	ПЗ №33: Упражнения для развития прыгучести, силы и специальной выносливости. Игра по упрощенным правилам.	2	2

	35.	ПЗ №34: Двусторонняя игра с судейством	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение игрового приема в упрощенных условиях. Варианты передачи мяча сверху, снизу в парах, тройках, от стены, через сетку. Передачи мяча сверху над собой до 10 раз. Серийные передачи мяча снизу над собой до 10 раз. Специальные упражнения волейболиста с набивным мячом. Подводящие и специальные упражнения для нижней прямой подачи. Выполнение упражнений силовых, для развития специальной гибкости и выносливости, для развития быстроты перемещений и ловкости, для развития прыгучести.		10	-
Раздел 3. Гимнастика			36	
Тема 3.1. Перекладина. Гимнастическая стенка.	Содержание учебного материала		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	36.	ПЗ №35: Правила техники безопасности. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактика профзаболеваний.	2	2
	37.	ПЗ №36: Освоение техники общеразвивающих упражнений. Подъемы из виса.	2	2
	38.	ПЗ №37: Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами. Отжимания от пола (юноши), от гимнастической скамьи (девушки).	2	2
	39	ПЗ №38: Проведение комплексов упражнений для предупреждения профессиональных заболеваний. Уголок на гимнастической стенке.	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Разработка комплексов общеразвивающих упражнений и упражнений с профессиональной направленностью. Выполнение общеразвивающих упражнений: элементарных, с весом собственного веса, с партнером, с предметами.		6	-
Тема 3.2. Опорный прыжок.	Содержание учебного материала		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	40.	ПЗ №39: Прыжки через гимнастического козла (высота 115см) способом «ноги врозь» и «согнув».	2	2
	Контрольные работы		-	-

	Самостоятельная работа обучающихся: прыжковые упражнения.	2	-	
Тема 3.3. Акробатика.	Содержание учебного материала	-	-	
	Лабораторные занятия	-	-	
	Практические занятия	-	-	
	41.	ПЗ №40: Общеразвивающие упражнения на силу, гибкость, равновесие, сенсоторику. Стойки.	2	2
	42.	ПЗ №41: Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Соединение акробатических элементов.	2	2
	Контрольные работы	-	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.	2	-	
Тема 3.4. Строевые упражнения.	Содержание учебного материала	-	-	
	Лабораторные занятия	-	-	
	Практические занятия	-	-	
	43.	ПЗ №42: Строевые приёмы. Выполнение строевых команд. Перестроения на месте.	2	2
	44.	ПЗ №43: Перестроение в движении. Передвижения: строевым, походным шагом, бегом, противоходом, змейкой.	2	2
	Контрольные работы	-	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов.	8	-	
Раздел 4. Спортивные игры		30		
Тема 4.2. Баскетбол	Содержание учебного материала			
	Лабораторные занятия	-	-	
	Практические занятия	-	-	
	45.	ПЗ №44: Правила техники безопасности. Правила игры, разметка поля. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	2	2
	46.	ПЗ №45: Правила игры. Техника безопасности игры. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения.	2	2
	47.	ПЗ №46: Ловля и передача мячей одной рукой. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения.	2	2

	48.	ПЗ №47: Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча. Ведение мяча.	2	2
	49.	ПЗ №48: Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций	2	2
	50.	ПЗ №49: Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	2	2
	51.	ПЗ №50: Штрафные броски.	2	2
	52.	ПЗ №51: Прием техники защита – перехват. Тактика защиты.	2	2
	53.	ПЗ №52: Приемы овладения мячом (вырывание и выбивание). Тактика нападения.	2	2
	54.	ПЗ №53: Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение упражнений (быстрый старт, шаги, повороты, остановки). Базовые упражнения. Специальные упражнения баскетболиста с баскетбольным мячом. Выполнение силовых упражнений, для развития специальной гибкости и выносливости, для развития быстроты перемещений и ловкости, для развития прыгучести.		10	-
Раздел 5. Виды спорта по выбору.			102	
Тема 5.1. Футбол.				
Содержание учебного материала				
Лабораторные занятия			-	-
Практические занятия			-	-
	55.	ПЗ №54: Правила техники безопасности. Правила игры. Удар по мячу, остановка мяча ногой	2	2
	56.	ПЗ №55: Ведение мяча. Прием мяча головой на месте и в прыжке	2	2
	57.	ПЗ №56: Специальные упражнения. Обманные движения, упражнения с мячом.	2	2
	58.	ПЗ №57: Остановка мяча ногой, грудью. Техника игры в защите	2	2
	59.	ПЗ №58: Удары по воротам. Техника игры в нападении	2	2
	60.	ПЗ №59: Двусторонняя игра по правилам. Судейство.	2	2
	61.	ПЗ №60: Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.	2	2
Контрольные работы			-	-
Самостоятельная работа обучающихся: Освоение основных игровых элементов. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости			14	-

	реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие лично-коммуникативных качеств.		
Тема 5.2. Спортивная аэробика и ритмическая гимнастика.	Содержание учебного материала	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	62. ПЗ №61: Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.	2	2
	63. ПЗ №62: Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.	2	2
	64. ПЗ №63: Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.	2	2
	65. ПЗ №64: Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.	2	2
	Контрольные работы	-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Применение понятий полученных знаний в социальной и профессиональной деятельности. Подготовка рефератов	14	-
Тема 5.3. Элементы единоборства	Содержание учебного материала		
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	66. ПЗ №65: Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.	2	2
	67. ПЗ №66: Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).	2	2
	Контрольные работ	-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Секции по видам спорта	10	-
Тема 5.4. Настольный теннис	Содержание учебного материала	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	68. ПЗ №67: Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.	2	2
	69. ПЗ №68: Умения составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом,	2	2

		пространственной точностью.		
	70.	ПЗ №69: Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности	2	2
	71.	ПЗ №70: Овладение тактикой и техникой игры в защите и в нападении.	2	2
		Контрольные работы	-	-
		Самостоятельная работа обучающихся: Секции по видам спорта	14	-
Тема 5.5. Дыхательная гимнастика.		Содержание учебного материала	-	-
		Лабораторные занятия	-	-
		Практические занятия	-	-
	72.	ПЗ №71: Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.	2	2
	73.	ПЗ №72: Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.	2	2
		Контрольные работы	-	-
		Самостоятельная работа обучающихся: секции по видам спорта, группы ОФП, лыжная подготовка, плавание.	12	-
всего (часов) :			292	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к материальному – техническому обеспечению

Реализация дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; скакалки, обручи, шведская лестница, гимнастические маты.

Технические средства обучения: компьютер, экран, проектор, секундомер, табло механическое, фотоаппарат.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура [электронный ресурс] : учебник / Н. В. Решетников [и др.] – 14-е изд., испр. – Москва : Академия, 2014. – 176 с. – Режим доступа: <http://www.academia-moscow.ru/reader/?id=69603>.

2. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын, — Саратов : Профобразование, 2017. — 120 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>.

Дополнительные источники:

3. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах) [Электронный ресурс] : методическое пособие / Д. С. Алхасов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. - 100 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274977>.

4. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е. В. Сахарова, Р. А. Дерина, О. И. Харитоновна..— Волгоград,

Интернет-ресурсы

1. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» [Электронный ресурс]. – Санкт-Петербург, 2010-2016. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/>; Доступ по логину и паролю.

2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]. – Москва, 2001-2016. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>; Доступ по логину и паролю.

3. Издательский центр «Академия» [Электронный ресурс] : сайт. – Москва, 2016. – Режим доступа: <http://www.academia-moscow.ru/>; Доступ по логину и паролю.

4. Министерство спорта РФ [Электронный ресурс] : офиц. сайт. 2016. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>;

3.3. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Форма работы	Вид занятий	
	Урок	ПЗ
Работа в группах с различными видами знаний		24
Работа в малых группах		8
Ролевые игры		10
Анализ конкретных ситуации		22
Задание «по кругу»		8
Видео уроки	2	

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей;	<i>Участие во внутритехникумовских спортивных мероприятий</i>
- использовать оздоровительные системы физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	<i>1. Сдача контрольных нормативов для оценки уровня физической подготовленности. 2. Тестовые задания для выполнения нормативов ВФСК ГТО</i>
Знания:	
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни;	<i>Учебный диалог</i>
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	<i>Зачет Дифференцированный зачет</i>

