

Приложение 2.23.
к ООП по специальности
36.02.01 Ветеринария

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2022

СОДЕРЖАНИЕ

**1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА 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 ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «ОГСЭ.04 Физическая культура», является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 36.02.01 Ветеринария.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08 и личностных результатов воспитания ЛР 20.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08 ЛР20	<ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности. 	<ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. - основы здорового образа жизни. - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности. - способы реализации собственного развития.

Код личностных результатов реализации программы воспитания	Личностные результаты реализации программы воспитания
<u>ЛР 20</u>	Ценностное отношение обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д.

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	162
в т.ч. в форме практической подготовки	
в т. ч.:	
практические занятия	108
Самостоятельная работа	54
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	-

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем, акад.ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	4
Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка-21				
	1/1	ПЗ Техника низкого старта и стартового разгона	1	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ЛР20
	1/2	ПЗ Техника финиширования	1	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ЛР20
	2/3-4	ПЗ Техника бега на короткие дистанции, бег 100 м,	2	ОК 02, ОК03, ОК 06, ОК 08, ЛР20
	2/5-6	ПЗ Выполнение нормативов в беге на 30 и 60м.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ЛР20
	2/7-8	ПЗ Эстафетный бег 4×100 м	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ЛР20
	2/9-10	ПЗ Эстафета 4×400 м	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ЛР20
	1/11	ПЗ Техника бега по прямой дистанции с различной скоростью	1	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ЛР20
	2/12-13	ПЗ Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ЛР20
	1/14	ПЗ Техника отталкивания в прыжках в длину с места	1	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ЛР20
	1/15	ПЗ Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ЛР20
1/16	ПЗ Прыжки в высоту способом «ножницы», «перекидной», «прогнувшись»	1		

	1/17-18	Дифференцированный зачет	1	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ЛР20
	2/19	ПЗ Учебная игра в волейбол	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ЛР20
	2/20-21	ПЗ «Челночный бег» или «елочка»	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ЛР20
		Самостоятельная работа: <i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник- М.: «Академия», 2019 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. 3. Занятия в секциях и спортивных кружках.	15	
Тема 2 Спортивные игры 2.1 Волейбол -43	1/22	Теоретические сведения о волейболе.	1	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ЛР20
	1/23	ПЗ Техника безопасности во время занятий волейболом.	1	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ЛР20
	1/24	ПЗ Правила игры в волейбол	1	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ЛР20
	1/25	ПЗ Подготовительные и имитационные упражнения.	1	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ЛР20
	1/26	ПЗ Упражнения с набивными мячами.	1	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ЛР20
	1/27	ПЗ Упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча различными способами.	1	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ЛР20
	1/28	ПЗ Двусторонняя игра в волейбол	1	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ЛР20
	1/29	ПЗ Совершенствование техники нижней прямой подачи	1	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ЛР20
	1/30	ПЗ Бросковые упражнения для обучения верхней прямой подачи	1	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ЛР20
	1/31	ПЗ Бросковые упражнения для обучения техники нападающего удара	1	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ЛР20
	1/32	ПЗ Нападающий удар со 2-го номера через связующего (3-й номер)	1	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ЛР20
	1/33	ПЗ Нападающий удар с 4-го номера через связующего (3-й номер)	1	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ЛР20
	1/34	ПЗ Тактические упражнения для обучения индивидуальным действиям игроков	1	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ЛР20

2.2 Баскетбол-15	1/35	ПЗ Совершенствование техники волейбольных подач	1	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ЛР20
	1/36	Дифференцированный зачет	1	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ЛР20
	2/37-38	ПЗ Выполнение контрольного норматива «игра в парах через сетку»	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ЛР20
	2/39-40	ПЗ Техника перемещений	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ЛР20
	2/41-42	ПЗ Прием и передача мяча в движении	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ЛР20
	2/43-44	ПЗ Обучение приему мяча одной рукой без выхода вперед	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ЛР20
	2/45-46	ПЗ Обучение приему мяча одной рукой с выходом вперед	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ЛР20
	2/47-48	ПЗ Двусторонняя игра в волейбол	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ЛР20
	2/49-50	ПЗ Прием и передача мяча из различных и.п.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ЛР20
	2/51-52	ПЗ Техника игры от сетки (подъем мяча, доводка его до партнера, перевод мяча на сторону соперника)	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ЛР20
	2/53-54	ПЗ Нападающий удар в парах	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ЛР20
	2/55-56	ПЗ Двусторонняя игра в волейбол	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ЛР20
	2/57-58	ПЗ Обучение тактическим групповым действиям в нападении	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ЛР20
	2/59-60	ПЗ Тренировка 1-3-2 (прием 1 номер, пас 3, атака со 2 номера)	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ЛР20
	2/61-62	Дифференцированный зачет	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ЛР20
	2/63-64	ПЗ Техника игры в нападении (передвижения, прыжки, остановки и повороты, ловля и передача мяча)	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ЛР20
	2/65-66	ПЗ Способы держания мяча, держание мяча при передаче, передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, ловля мяча	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ЛР20
	2/67-68	ПЗ Ловля мяча: летящего на средней высоте, летящего высоко, летящего низко	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ЛР20
	2/69-70	ПЗ Ведение мяча: высокое и низкое	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ЛР20
	2/71-72	ПЗ Ведение мяча с изменением скорости	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ЛР20
2/73-74	ПЗ Передачи мяча одной рукой от плеча, "крюком", снизу, сбоку (без отскока и с отскоком мяча от площадки)	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ЛР20	

	2/75-76	ПЗ Ведение мяча с изменением направления, скорости, эстафеты	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ЛР20
	2/77-78	ПЗ Выполнение контрольного норматива по баскетболу (передача мяча двумя руками от груди за 30 сек).	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ЛР20
	1/79	ПЗ Двусторонняя игра в баскетбол	1	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ЛР20
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник- М.: «Академия», 2019 г.</p> <p>1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики</p> <p>2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий</p> <p>3. Занятия в секциях и спортивных кружках.</p>		15	
3. Лыжная подготовка -14	1/80	Требования по технике безопасности во время занятий лыжным спортом	1	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ЛР20
	2/81-82	ПЗ Демонстрация преподавателем техники попеременного двухшажного лыжного хода и одновременного бесшажного лыжного хода.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ЛР20
	2/83-84	ПЗ Техника одновременного одношажного лыжного хода (цикл хода – скользящий шаг, отталкивание палками, скольжение на двух лыжах)	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ЛР20
	2/85-86	Дифференцированный зачет	2	
	2/87-88	ПЗ Техника одношажного конькового лыжного хода	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ЛР20
	2/89-90	ПЗ Техника двушажного конькового лыжного хода	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ЛР20
	2/91-92	ПЗ Применение техники перехода с одного лыжного хода на дугой с учета рельефа местности на дистанции до 2 км.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ЛР20
	1/93	ПЗ Выполнение контрольного норматива.	1	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ЛР20
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2020 г.</p> <p>1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики</p> <p>2. Катание на лыжах в свободное время.</p> <p>3. Занятия в секциях и спортивных кружках.</p>		15	
4. Гимнастика-15	2/94-95	ПЗ Комплекс упражнений на развитие гибкости	<u>2</u>	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ЛР20

	2/96-97	ПЗ Упражнения для развития силы мышц спины и ног	<u>2</u>	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ЛР20
	2/98-99	ПЗ Упражнения у шведской стенке	<u>2</u>	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ЛР20
	2/100-101	ПЗ Комплекс упражнений для глаз, равновесия, развития чувства пространства	<u>2</u>	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ЛР20
	2/102-103	ПЗ Кувырок вперед, назад. Учебная игра в бадминтон.	<u>2</u>	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ЛР20
	2/104-105	ПЗ Стойка на голове, на руках. Учебная игра в волейбол.	<u>2</u>	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ЛР20
	2/106-107	ПЗ Мостик из положения стоя. Страховка.	<u>2</u>	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ЛР20
	1/108	Дифференцированный зачет	<u>1</u>	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2020 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня. 3. Занятия в секциях и спортивных кружках.		9	
ИТОГО:			<u>108</u>	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала; оборудованных раздевалок.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки;
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры;

Для занятий лыжным спортом:

- лыжные базы с лыжохранилищами и теплыми раздевалками;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- компьютер;
- электронные носители с записями комплексов упражнений

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные печатные издания

1. *Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др.* Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2016 г.
2. *Барчуков И.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2017 г.
3. *Бишаева А.А.* Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017 г.
4. *Гамидова С.К.* Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2016 г.
5. *Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И.* Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2016 г.
6. *Сайганова Е.Г., Дудов В.А.* Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2015 г. — (Бакалавриат).

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>умения: - 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)</p>	<p>-демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; -владеет техниками выполнения двигательных действий; -выполняет тактико-технические действия в игре; выполняет требуемые элементы; -применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; -использует средства профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при гидрологических обследованиях водных объектов</p>	<p>Результаты тестирования Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p>
<p>знания: – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; способы реализации собственно развития.</p>	<p>-демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека; -владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний</p>	<p>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p>