

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Трубчевский филиал ФГБОУ ВО «Брянский государственный аграрный
университет»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность

36. 02. 01 Ветеринария

Брянская область, 2023

Согласовано:

Заведующая библиотекой

 А.В. Дадыко

« 18 » мая 2023 г.

Рассмотрено и
рекомендовано:

ЦМК
общеобразовательных и
технических дисциплин
Протокол № 6
от « 18 » мая 2023 г.

Председатель ЦМК:

 В.В. Лопаткин

Утверждаю:

Заместитель директора по
учебной работе центра СПО:

 Л.А. Панаскина

« 18 » мая 2023 г.

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура / Составитель
Ерохов А.И. Брянск: Трубчевский филиал ФГБОУ ВО Брянский ГАУ.

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 36.02.01
Ветеринария. В рабочей программе дается описание основных знаний, умений и
компетенций дисциплины, приводится почасовое планирование теоретических,
практических и самостоятельных занятий, дан перечень материально – технического
оснащения, литературных источников, необходимых для успешного изучения
дисциплины в системе среднего профессионального образования.

Рецензент: Романсев М. М. – преподаватель высшей квалификационной категории
Трубчевского филиала ФГБОУ ВО Брянский ГАУ.

Рецензент: Мартынов А. И. - преподаватель высшей квалификационной категории
Трубчевского политехнического техникума.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-------------------|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ | стр. 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ | 9 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | 12 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины Физическая культура является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 36.02.01 Ветеринария.

Рабочая программа дисциплины может быть использована для реализации государственных требований к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки студентов среднего специального учебного заведения.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина 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 систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей.

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

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

-социально-биологические и психофизические основы здорового образа жизни;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 360 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 180 часа; самостоятельной работы обучающегося 180 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём дисциплины и виды учебной работы

| <i>Вид учебной работы</i> | <i>Объём часов</i> |
|--|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 360 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 180 |
| в том числе: | |
| лекции | 12 |
| семинарские занятия | |
| практические занятия | 168 |
| контрольная работа. | |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 180 |
| в том числе: | |
| Самостоятельная работа над курсовой работой (проектами) | - |
| работа над рефератом | |
| работа над учебным сообщением | |
| домашняя работа | |
| Итоговая аттестация в форме тестирования (сдача нормативов по физической подготовке), устный опрос по теоретическому и методическому разделу программы | |

**2. 2 Примерный тематический план и содержание дисциплины
Физическая культура**

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|--------------------|-------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| <u>Тема 1</u> Основы здорового образа жизни | <i>Содержание учебного материала:</i> Здоровье - образ, уровень, качество и стиль жизни. Здоровье – образ жизни. Дееспособность, трудоспособность. Самонаблюдение. Самооценка. Установка. | 2 | 2 |
| <u>Тема 2</u> Физические способности человека и их развитие | <i>Содержание учебного материала:</i> Физические способности (качества). Методические принципы, коррекция телосложения и функциональной подготовленности, акцентированное и комплексное развитие физических качеств. | 2 | 2 |
| <u>Тема 3</u> Основы физической и спортивной подготовки | <i>Содержание учебного материала:</i> общая и специальная физическая подготовка. Спортивная тренировка. Тренированность. Спортивная форма. Двигательные умения и навыки. Учебно-тренировочные занятия, объем и интенсивность занятий. Разминка и вбрасывание. | 2 | 2 |
| <u>Тема 4</u> Спорт и физическое воспитание студентов | <i>Содержание учебного материала:</i> Массовый спорт. Спорт высших достижений. Оздоровительные системы физических упражнений. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Краткая история Олимпийских игр. Участие спортсменов нашей страны в Олимпиадах. | 2 | 2 |
| <u>Тема 5</u> Профессионально-прикладная физическая подготовка | <i>Содержание учебного материала:</i> Прикладные физические, психофизические и специальные знания. Прикладные умения и навыки. Прикладные виды спорта. Средства, методы и методика формирования профессионально-значимых двигательных навыков. | 2 | 2 |
| <u>Тема 6</u> Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом | <i>Содержание учебного материала:</i> Профилактика, реабилитация, стрессовое состояние. Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний. Реабилитация после болезни, перенесенной травмы. | 2 | 2 |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся | Объём часов | Уровень освоения |
|---|---|-------------|------------------|
| Раздел 1 Легкая атлетика | | 120 | |
| Тема 1.1. Бег на 100 метров | Содержание учебного материала Практические занятия: Техника низкого старта, стартового разгона, пробегание по дистанции, финиширование. Специальная физическая подготовка: бег с высоким подниманием бедра, захлестывания голени, многоскоки. Самостоятельная работа: совершенствование техники низкого старта. Пробегание отрезков 30-60 метров с ускорением. | 12 12 | 2 |
| Тема 1.2. Прыжки в длину с разбега | Содержание учебного материала Практические занятия: техника прыжка в длину способом «согнув ноги»-разбег, отталкивание, полет, приземление. Прыжок в длину с места. Специальные прыжковые упражнения. Самостоятельная работа: совершенствование техники прыжка. Специальная физическая подготовка. | 12 12 | 2 |
| Тема 1.3. Метание гранаты | Содержание учебного материала Практические занятия: Финальное усилие. Разбег. Метание гранаты на дальность с места, с разбега. Самостоятельная работа: Развитие скоростно-силовых качеств – упражнения с отягощениями. | 12 12 | 2 |
| Тема 1.4. Бег на 3000 метров | Содержание учебного материала Практические занятия: Высокий старт, бег по дистанции, финишное ускорение. Специальные беговые упражнения. Пробегание отрезков 400-600 м с ускорением. Самостоятельная работа: бег на выносливость до 5 км | 12 12 | 2 |
| Тема 1.5. Прыжки в высоту | Содержание учебного материала Практические занятия: Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Разбег, отталкивание, переход через планку, приземление. Подбор разбега. Прыжок с короткого разбега через резиновую ленту. Самостоятельная работа: Упражнения на растягивание. Упражнения со штангой | 12 12 | 2 |
| Раздел 2 Гимнастика | | 60 | |

| | | | |
|---|---|-----|---|
| Тема 2.1. Упражнения на перекладине | Содержание учебного материала | 8 | 2 |
| | Практические занятия: Висы. Размахивания. Соскок махом назад, вперед. Подъем переворотом в упор. Подъем разгибом. Подъем в упор силой. | | |
| | Самостоятельная работа: тренировка в подтягивании. Совершенствование техники упражнений на перекладине | 8 | |
| Тема 2.2. Упражнения на гимнастических брусьях | Содержание учебного материала | 8 | 2 |
| | Практические занятия: Упоры. Соскок влево махом назад прогнувшись. Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Стойка на плечах. Перехват вперед. Выполнение упражнений в комбинации | | |
| | Самостоятельная работа: сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях. Тренировка в подтягивании. | 8 | |
| Тема 2.3 Опорный прыжок через коня | Содержание учебного материала | 8 | 2 |
| | Практические занятия: Прыжок ноги врозь через коня в длину 115-120 см: разбег, отталкивание, приземление | | |
| | Самостоятельная работа: прыжок через козла ноги врозь изменением расстояния мостика от снаряда | 6 | |
| Тема 2.4. Акробатические упражнения | Содержание учебного материала | 8 | 2 |
| | Практические занятия: стойки на голове, на руках (с помощью). Длинный кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мостик из положения лежа. Переворот боком. | | |
| | Самостоятельная работа: упражнения на развитие гибкости. Совершенствование техники переворота боком. | 6 | |
| Раздел 3 Лыжная подготовка | | 50 | |
| Тема 3.1. Лыжная подготовка | Содержание учебного материала | 26 | 2 |
| | Практические занятия: строевые упражнения с лыжами, на лыжах. Попеременный двушажный лыжный ход. Попеременный четырехшажный лыжный ход. Одновременные бесшажный и одношажный лыжные ходы. Прохождение дистанции 5 км. С учетом времени. | | |
| | Самостоятельная работа: совершенствование техники лыжных ходов. Равномерная тренировка 5-7 км. | 24 | |
| Раздел 4 Спортивные игры | | 130 | |

| | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|
| Тема 4.1 Волейбол | Содержание учебного материала | 34 | 2 |
| | Практические занятия: Прием и передача мяча сверху двумя руками. Прием и передачи снизу двумя руками. Верхняя прямая передача. Техника нападающего удара. Блокирование. Индивидуальные и групповые тактические действия в обороне. Индивидуальные и групповые действия в нападении. Правила игры. Судейство игр по волейболу. | | |
| | Самостоятельная работа: совершенствование техники передач, приема, подач мяча. Учебные игры с выполнением задания | 34 | |
| Тема 4.2 Баскетбол | Содержание учебного материала | 32 | 2 |
| | Практические занятия: ловля, передачи, ведение мяча в высокой и низкой стойках. Броски в корзину с места после ведения. Действия против игрока с мячом – выбивание, перехват, накрывание. Индивидуальные групповые и командные тактические действия в защите. Индивидуальные групповые и командные тактические действия в нападении. Правила игры. Жесты. Судейство игр по баскетболу. | | |
| | Самостоятельная работа: совершенствование технических приемов игры. Учебные игры с выполнением задания. | 30 | |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1.- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2.- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3.- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. Условия реализации программы дисциплины.

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

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

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

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Спортивный зал №6

- мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные;
- столы теннисные;
- ракетки;
- гимнастический мостик;
- гимнастические маты;
- бревно;
- брусья гимнастические;
- стенки шведские;
- щиты баскетбольные;
- гири;
- скамейки гимнастические;
- лыжи;
- боксерская груша.

Стадион

-открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы

- винтовки пневматические;
- пулегаситель;
- пули;
- мишень.

Компьютерный класс с лицензионным программным обеспечением и мультимедийным проектором №10

- технические средства обучения:

Системный блок (10 шт.): Intel Core 2 Duo 2.6 Ghz (E 5300), 2048 Mb DDR2, HDD 250 Gb, DVD/RW

Монитор (10 шт.): LG Flatron W1943C

Системный блок: Intel Core 2 Duo 2.6 Ghz (E 5300), 2048 Mb DDR2, HDD 250 Gb, DVD/RW

Монитор: LG Flatron W1943C

Принтер Samsung ML-1640

Сканер HP Scanjet G2410

Аудио колонки

Операционная система Windows XP Pro 32 bit

Microsoft Office 2010 Standard

Microsoft Access 2010

Microsoft Project 2010

1С: Бухгалтерия 8 учебная версия

1С: Бухгалтерия 8.1 учебная версия

1С: Бухгалтерия 8.2 учебная версия

Visual Studio 2005
Net Cracker Pro 4.1
Microsoft SQL Server 2005
КОМПАС-3D V15.2
360 Total Security Essential
7zip, AIMP, Audacity, Auslogics Disk Defrag, CCleaner, CDBurnerXP, Double, Commander, FastStone Image Viewer, Freemake Video Converter, GIMP, Java, K-Lite, Codec Pack, LibreOffice, MediaInfo, Microsoft .NET Framework, Microsoft Silverlight
Microsoft Visual C++ 2005-2019, Mozilla Firefox, MPC-BE, Notepad++, Paint.NET, Python, Ramus, Revo Uninstaller Free, Stamina, SumatraPDF, WinDjView
Помещение для самостоятельной работы (библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет)
Системный блок(6шт.): Intel Core 2 Duo 2.5 Ghz (E 5200), 2048 Мб DDR2, HDD 250 Gb, DVD/RW
Монитор(6 шт.): BENQ E910
Системный блок: Intel Core 2 Duo 2.53 Ghz (E 7200), 2048 Мб DDR2, HDD 120 Gb, DVD/RW
Монитор: Acer V226HQL
МФУ: Canon IR 2520
Системный блок: Intel Core 2 Duo 3.00 Ghz (E 8400), 2048 Мб DDR2, HDD 120 Gb, DVD/RW
Монитор: Acer V2003W
Сканер Canon CanoScan LIDE 25
Телевизор SUPRA 42 дюйма
Аудио колонки
Операционная система Windows 7 Pro 32 bit
Microsoft Office 2010 Standard
7zip, Aimp, Audacity, 360 Total Security Essential, CCleaner
CDBurnerXP, PDF-XChange Viewe, PotPlaye, JRE, LibreOffice,
Microsoft.NET Framework, Google Chrome, Firefox,Paint.NET,
The GIMP,Double Commander.

Информационное обеспечение обучения:

Основная литература

1. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - Москва : КноРус, 2020. - 214 с. -Режим доступа: <https://book.ru/book/932719>
2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. <https://urait.ru/bcode>
3. Ревенко, Е. М. Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни студента: тестовые задания : учебное пособие / Е. М. Ревенко. - 2-е изд., доривативное. - Омск : СибАДИ, 2020. - 46 с. -Текст : электронный // ЭБС Лань - URL: <https://e.lanbook.com/book/163774> .

Дополнительная литература

- 1 Виленский, М.Я., Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - Москва : КноРус, 2022. - 239 с. URL: <https://book.ru/book/942846>
2. Журнал «Физкультура и спорт»
3. Бахтина, Т. Н. Физическая культура и спорт: курс лекций : учебное пособие / Т. Н. Бахтина. - Санкт-Петербург : СПбГЛТУ, 2021. - 200 с. -ISBN 978-5-9239-1260-9. — Текст : электронный // ЭБС Лань :- URL: <https://e.lanbook.com/book/191130>

4. Морщинина, Д.В., Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Д.В. Морщинина, Р.М. Кадыров. - Москва : КноРус, 2021. - 132 с. - URL:<https://book.ru/book/936587>.

Интернет ресурсы

ЭБС «Лань»

eLIBRARY.RU

"BOOK.ru"

ЭБС Юрайт

База данных «АГРОС»

ЭБС Znanium.com

4 Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, приема контрольных нормативов, подготовке докладов, написания рефератов.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|--|
| <p><u>Умения:</u> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p><u>Знания:</u> О роли физической культуры в общекультурном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p> | <p>Анализ практической работы, тестирование, фронтальный опрос, дифференцированный зачет</p> <p>Выполнение тестов по общекультурной и профессиональной подготовке.</p> <p>Индивидуальный опрос, дифференцированный зачет, доклады, рефераты.</p> |