

Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Суджанский сельскохозяйственный техникум»

РАССМОТРЕНО
на заседании
Педагогического совета
ОБПОУ «ССХТ»
от « 11 » июня 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Приказ ОБПОУ «ССХТ»
№ 144 от « 11 » июня 2020 г.
Директор ОБПОУ «ССХТ»
Е. В. Харламов



Рабочая программа
ОГСЭ.04. Физическая культура
специальность
36.02.01 Ветеринария

Суджа
2020 год

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2014 г. № 504, зарегистрирован Минюсте России 10 июня 2014 г. № 32656) по специальности 36.02.01 Ветеринария

Составитель:

Волобуева Е.В. - преподаватель ОБПОУ «ССХТ»

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура рассмотрена и одобрена на заседании П(ЦК) общепрофессиональных и специальных дисциплин по специальности Ветеринария

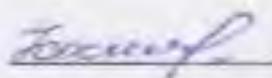
Протокол № 9 от 29.05.2020 г.

Председатель П (ЦК)  Е.К. Головина

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура рассмотрена и одобрена на заседании Методического совета

Протокол № 2 от 10.06.2020 г.

Председатель МС  О.Г.Кудинова

Заместитель директора по учебной работе  О.К. Косименко

Содержание.

1	Паспорт программы учебной дисциплины	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины	6
3	Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины	16
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	18

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГЭС. 04. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 36.02.01 «Ветеринария»

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего естественно-научного цикла ОПОП СПО - базовый уровень.

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

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задача дисциплины «Физическая культура»

- укрепление здоровья,
- повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

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

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом

развитии человека;

- основы здорового образа жизни

Изучение дисциплины способствует формированию у обучающихся следующих общих компетенций:

ОК.2- Организовывать собственную деятельность, определять 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 команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

ОК. 10 - Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 284 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 142 часов;

самостоятельной работы обучающегося 142 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	284
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	142
в том числе:	
лабораторные работы - не предусмотрены	-
практические занятия	142
контрольные работы - не предусмотрены	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	142
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий по видам спорта , группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
<i>Итоговая аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета</i>	

**Тематический план и содержание учебной дисциплины
«Физическая культура»**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические, занятия для самостоятельной работы обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<p>Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</p>		120	
<p>Тема 1.1. Общая физическая подготовка</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.</p> <p>Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.</p> <p>Практические занятия.</p> <p>1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p> <p>2. Подвижные игры различной интенсивности.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.</p>	<p>16</p> <p>16</p>	<p>ознакомительный</p> <p>репродуктивный</p>

	<p>- воспитание координации движений в процессе занятий плаванием;</p> <p>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий плаванием;</p> <p>- воспитание гибкости в процессе занятий плаванием.</p> <p>4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по плаванию</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время в бассейнах, в открытых водоемах</p>	12	
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 2.1. Сущность и содержание ППФП в остижении высоких профессиональных результатов	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.</p> <p>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП</p>		продуктивный
	<p>Практические занятия.</p> <p>1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.</p> <p>2. Формирование профессионально значимых физических качеств.</p> <p>3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-</p>	8	

Тема 2.2.
Военно -
прикладная
физическая
подготовка.

прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.

Самостоятельная работа обучающихся.

1. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе

практики, в свободное время.

Содержание учебного материала

Строевая, физическая, огневая подготовка.

Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.

Физическая подготовка. Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты, броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы 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, приёмы стрельбы с

прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени.

Практические занятия

1. Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов 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 тактики ведения борьбы.

6. Учебно-тренировочные схватки.

7. Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления

полосы препятствий.

Самостоятельная работа обучающихся.

1. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.

8

продуктивный

8

8

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)

Распределение учебных часов на различные темы программы

	Всего	Из них аудиторных
Общая физическая подготовка	20	16
Легкая атлетика	24	24
Спортивные игры	92	50
Аэробика	46	12
Лыжная подготовка	34	12
Плавание	24	12
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	32	8
Военно-прикладная физическая подготовка	12	8
Итого	284	142

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бо дибары);

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря 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.).

Для плавания: плавательный бассейн; раздевалки, душевые кабины..

Оборудование для плавания: хронометры, плавательные доски, круги, ласты, колобашки и т.п.; спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги, спасательные шары и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2007. -366 с.
2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 336 с.

Дополнительные источники:

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В Кольцова, Г.А. Комендантов. - Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2008. - 44 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.

Интернет ресурсы:

[msuathletics. ru>theory_normativy. html](http://msuathletics.ru/theory_normativy.html) [athleticblog.ru>НорМаниВби по бегу](http://athleticblog.ru/НорМаниВби по бегу) [libsid.ru>... legkoatleticheskich-vidov... dlinu... razbega index 1.php...](http://libsid.ru/..._legkoatleticheskich-vidov..._dlinu..._razbega_index_1.php...)

[stalker, my-rpg. com>t 15 -topic Basket.html](http://stalker.my-rpg.com/t_15_-topic_Basket.html)

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических

занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<p>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</p>	<p>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</p>
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика. <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p>

Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по

спортивным играм

Оценка выполнения студентом функций судьи.

Оценка самостоятельного проведения студентом

фрагмента занятия с решением задачи по развитию

физического качества средствами спортивных игр.

Лыжная подготовка.

Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.

Плавание.

Оценка техники плавания способом:

- кроль на спине;

- кроль на груди;

- брасс.

Оценка техники:

- старта из воды;

- стартового прыжка с тумбочки.;

- поворотов.

4. Проплавание избранным способом дистанции

400 м без учёта времени.

Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.

Для этого организуется тестирование в контрольных точках:

На входе начало учебного года, семестра/ На выходе в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.