

**к ООП по специальности
36.02.01 Ветеринария**

**Министерство образования Московской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Московской области «Электростальский колледж»**

Утверждена приказом руководителя
образовательной организации
№ 250-од от 16 июня 2022 года.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

г.о. Электросталь, 2022

РАССМОТРЕНО

ПЦК физической культуры

Протокол № 10

«10» июня 2022 г.

Председатель ПЦК /Сахаров А.Ю. /

Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ.04 «Физическая культура»** разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 36.02.01. «Ветеринария», утвержденного приказом Минобрнауки России от 12 мая 2014г. № 504, регистрационный № 32656 от 10.06.2014 г.;
2. Учебного плана по специальности «Ветеринария», квалификация «Ветеринарный фельдшер», утвержденного «16» июня 2022г.

Организация-разработчик: ГБПОУ МО «Электростальский колледж»

Разработчик: Сахаров Александр Юрьевич, преподаватель физической культуры
Ф.И.О. *должность*

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

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

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы (общий гуманитарный и социально-экономический цикл) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 36.02.01. Ветеринария.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в раздел «Физическая культура»

1.3 За счет вариативной части введены новые разделы:

- спортивная гимнастика: для развития выносливости, координации, гибкости и равновесия.
- ритмическая гимнастика (гимнастические комплексы упражнений со скакалкой, с обручами, по степ – аэробике, на фитнес – шарах и жонглированию гимнастическими предметами), которая решает оздоровительные и профилактические задачи, развивает сенсорную моторику рук силу, выносливость, координацию, ловкость, гибкость, равновесие, совершенствует умственную и мышечную память, внимание, целеустремленность, мышление, психологическую стрессоустойчивость.

Все вышеперечисленные качества необходимы для:

- самостоятельного поддержания и сохранения здоровья;
- обеспечения конкурентоспособности и творческой работоспособности выпускников в соответствии с запросами современного производства и региона;

1.4. 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;
- использовать приобретенные ЗУН в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

Обучающийся должен освоить общие компетенции в рамках учебной дисциплины:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
- ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.
- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
- ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>219</i>
Всего занятий	<i>146</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>146</i>
Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>73</i>
в том числе:	
-Подготовить реферат на тему: Влияние циклических видов спорта на трудоспособность и жизнедеятельность работающего человека.	2
- Написать доклад (презентация)на тему: Мой здоровый образ жизни – будущее моей счастливой семьи.	2
- Разработать индивидуальную программу самостоятельных занятий физическими упражнениями для эффективной жизнедеятельности с учетом профессиональной направленности.	2
<i>Отработка двигательных и игровых навыков</i>	2
- Отработка техники лыжных ходов: Смена ходов в движении.	1
- Отработка техники подъёма и спуска с горы, лавирование и торможения при спуске с горы на лыжах.	4
- Смена ходов в движении. Темповая тренировка 3-5км.	8
-Отработка индивидуальной техники и командной тактики игры в волейбол.	6
- Отработка индивидуальной техники и командной тактики игры в баскетбол.	2
- Отработка индивидуальной техники и командной тактики игры в бадминтон.	3
- Отработка индивидуальной техники и командной тактики игры в настольный теннис.	7
- Выполнение комплекса силовых упражнений (без отягощений) на различные группы мышц.	7
- Выполнение индивидуальной программы по силовой подготовке в тренажерном зале.	4
- Быстрый бег с ускорением: 10 отрезков по 100м. или 5 отрезков по 200м.	3
- Медленный равномерный бег 10 – 30 мин.	3
- Прыжки на скакалке, в длину и на высоту с места по 10 попыток	17
- Отработка техники изученных гимнастических упражнений.	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем 1	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены) 2	Объем часов 3	Уровень освоения 4
Раздел 1.	Лыжная подготовка	23	
Тема 1. Техника лыжных ходов.	Содержание учебного материала	11	2
	Инструктаж по ТБ ИОТ- 012, 013, 014, 016, 017, 018. Влияние циклических видов спорта (бег, лыжи, плавание) на трудоспособность и жизнедеятельность работающего человека.		
	Практические занятия Совершенствование техники бесшажных, одношажных, двухшажных и коньковых, одновременных и попеременных лыжных ходов.	6	
	Контрольное занятие Техника лыжных ходов.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся - Отработка техники лыжных ходов: бесшажных, одношажных, двухшажных, коньковых, одновременных и попеременных лыжных ходов. Смена ходов в движении.	2	
- Подготовить реферат на тему: Влияние циклических видов спорта на трудоспособность и жизнедеятельность работающего человека.	2		
Тема 2 Техника поворотов, подъемов, спусков, торможений и преодоления препятствий при движении на лыжах.	Содержание учебного материала	3	2
	Практические занятия Совершенствование техники подъемов в гору, поворотов и торможений при спуске с горы на лыжах Отработка техники поворотов, небольших спусков и подъемов, преодоления препятствий при равномерном движении на лыжах.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники подъёма и спуска с горы, лавирование и торможения при спуске с горы на лыжах.	1	
Тема 3. Техника и тактика скоростного бега на лыжах.	Содержание учебного материала	12	2
	Практические занятия Отработка техники и тактики скоростного бега на лыжах на дистанциях 3 - 5км.	5	
	Контрольное занятие Бег на лыжах – 3 км – выполнение нормативов.	3	
	Самостоятельная работа обучающихся Смена ходов в движении. Темповая тренировка 2-3км.	4	
Раздел 2	Игровая подготовка	60	
Тема 1. Волейбол	Содержание учебного материала	26	3
	Практические занятия	16	

	Совершенствование техники приема передачи и подачи волейбольного мяча через сетку. Изучение и отработка командных действий при атаке и обороне. Постановка блоков и игра под сеткой, игра по заданию. Зачетные игры.		
	Контрольное занятие Контрольная игра в волейбол.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка индивидуальной техники и командной тактики игры в волейбол.	8	
Тема 3. Баскетбол, стритбол.	Содержание учебного материала	19	3
	Практические занятия - Изучение и совершенствование техники паса и передвижения с баскетбольным мячом. - Изучение и совершенствование техники бросков баскетбольного мяча в баскетбольное кольцо. - Простейшие комбинации командной игры. - Тактика нападения, тактика защиты. Фалы в защите и нападении. Игра по заданию. - Зачетные игры в баскетбол, стритбол.	12	
	Контрольное занятие Контрольная игра в баскетбол, стритбол.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка индивидуальной техники и командной тактики игры в баскетбол, стритбол.	6	
Тема 4. Настольный теннис	Содержание учебного материала	9	3
	Практические занятия - Изучение и совершенствование индивидуальной техники и тактики игры в настольный теннис. - Изучение и совершенствование техники и тактики командной (парной) игры в настольный теннис.	5	
	Контрольное занятие Контрольная игра в настольный теннис	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка индивидуальной техники и командной тактики игры в настольный теннис.	3	
Тема 5. Бадминтон	Содержание учебного материала	6	3
	Практические занятия Совершенствование техники и тактики одиночной игры (1*1). Зачётные игры в бадминтон. Совершенствование техники и тактики парной игры (2*2). Зачётные игры в парный бадминтон.	3	
	Контрольное занятие Контрольные игры в одиночный и парный бадминтон.	1	

	Самостоятельная работа обучающихся Отработка индивидуальной техники и тактики игры в бадминтон.	2	
Раздел 3	Атлетическая гимнастика (Силовая подготовка)	33	
Тема 1. Силовая подготовка с отягощениями (тренажеры, штанги, гантели, спец. скамьи).	Содержание учебного материала	17	2
	Практические занятия Совершенствование техники упражнений со штангой и гантелями на развитие основных групп мышц.	11	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение индивидуальной программы по силовой подготовке в тренажерном зале.	6	
Тема 2. Комплексы силовых упражнений на тренажерах, со штангами и гантелями.	Содержание учебного материала	4	3
	Практические занятия Составление и выполнение силового комплекса из 15 упражнений на тренажерах, со штангами и гантелями, на развитие основных групп мышц.	3	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение индивидуальной программы по силовой подготовке в тренажерном зале.	1	
Тема 3. Силовая подготовка без отягощений.	Содержание учебного материала	13	2
	Практические занятия Совершенствование техники упражнений на шведской лестнице, наклонных скамьях, брусьях, прыжковых бумажках на развитие основных групп мышц.	8	
	Контрольное занятие Подъем туловища, лежа на спине (пресс) – за 1 мин. – выполнение норматива.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса силовых упражнений (без отягощений) на различные группы мышц.	4	
Раздел 4	Легкая атлетика	47	
Тема 1. Тестирование УФП.	Содержание учебного материала	11	2
	Инструктаж по ТБ на занятиях физкультурой ИОТ- 012, 013, 014, 016, 017, 018 и пожарной безопасности. Разработка индивидуальной программы самостоятельных занятий физическими упражнениями для эффективной жизнедеятельности.		
	Практические занятия Тестирование уровня физической подготовленности учащихся.	5	
	Самостоятельная работа обучающихся - Написать доклад (презентацию) на тему: Мой здоровый образ жизни – будущее моей счастливой семьи. - Быстрый бег с ускорением: 10 отрезков по 100м. или 5 отрезков по 200м. - Выполнение комплекса силовых упражнений (без отягощений) на различные группы мышц.	2 2 2	
Тема 2. Бег на короткие дистанции и эстафетный бег.	Содержание учебного материала	11	2
	Практические занятия Совершенствование техники и тактики бега на короткие дистанции и эстафетного бега.	7	
	Самостоятельная работа обучающихся Быстрый бег с ускорением: 10 отрезков по 100м. и 5 отрезков по 200м.	4	

Тема 3. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала	4	2
	Практические занятия Совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции.	3	
	Самостоятельная работа обучающихся Медленный равномерный бег 10 – 20 мин.	1	
Тема 4. Бег на длинные дистанции. Кроссовый бег.	Содержание учебного материала	6	2
	Практические занятия Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции.	2	
	Контрольное занятие Контрольный бег – 3000м. выполнение норматива	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Медленный равномерный бег 10 – 20 мин.	2	
Тема 5. Техника метания легкоатлетических снарядов.	Содержание учебного материала	6	2
	Практические занятия Совершенствование техники метания (копья, диска, ядра, гранаты) в цель и на дальность.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса силовых упражнений на группы мышц верхней части туловища.	2	
Тема 6. Прыжки в длину. Прыжки в высоту.	Содержание учебного материала	9	2
	Практические занятия Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту. Совершенствование скоростной техники прыжков на скакалке на развитие скоростных, скоростно-силовых способностей и выносливости.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся Прыжки в длину и на высоту с места по 10 попыток. Прыжки на скакалке: на скорость – 1мин.; на выносливость – до 5мин.	1 2	
Раздел 5	Ритмическая гимнастика	42	
Тема 1. Гимнастические комплексы упражнений на гимнастических ковриках.	Содержание учебного материала	9	2
	Практические занятия Изучение и совершенствование комплекса упражнений на гимнастических ковриках направленных на развитие основных групп мышц, 15-20 упражнений. Изучение техники жонглирования в 1-2 т/мяча.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники изученных гимнастических упражнений.	3	
Тема 2. Гимнастические комплексы упражнений со скакалкой.	Содержание учебного материала	9	2
	Практические занятия Совершенствование комплекса упражнений со скакалкой 15-20 упражнений. Прыжковые упражнения с длинной скакалкой. Техника жонглирования в 2-3 т/мяча.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса упражнений со скакалкой и жонглирование в 2-3 т/мяча.	3	

Тема 3. Гимнастические комплексы упражнений по степ - аэробике.	Содержание учебного материала	9	2
	Практические занятия Совершенствование комплекса упражнений по степ – аэробике 15-20 циклических упражнений. Жонглирования в 3 т/мяча.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса упражнений по степ – аэробике и с гимнастическими обручами и жонглирование в 3 т/мяча.	3	
Тема 4. Гимнастические комплексы упражнений с обручами.	Содержание учебного материала	9	2
	Практические занятия Совершенствование комплекса упражнений с 1 и 2 гимнастическими обручами 15-25 упражнений. Жонглирования в 3 т/мяча.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса упражнений с обручами и жонглирование в 3 т/мяча.	3	
Тема 5. Гимнастические комплексы упражнений на фитнес – шарах.	Содержание учебного материала	6	2
	Практические занятия Совершенствование техники упражнений на фитнес - шарах. Совершенствование комплекса упражнений по фитболу. Жонглирование в 3 т/мяча.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса упражнений на фитнес - шарах. Жонглирование в 3 т/мяча.	2	
Раздел 6	Спортивная гимнастика, акробатика.	14	
Тема 1. Совершенствование комплекса акробатических упражнений.	Содержание учебного материала	6	2
	Практические занятия Совершенствование отдельных акробатических элементов, их связок и общего комплекса акробатических упражнений.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники изученных гимнастических упражнений: кувырки, стойки, упоры и висы.	2	
Тема 2. Совершенствование комплекса опорных прыжков через гимнастического козла и коня.	Содержание учебного материала	8	2
	Практические занятия Совершенствование комплекса опорных прыжков через гимнастического козла и коня. Страховка и самостраховка.	3	
	Самостоятельная работа обучающихся Разработать индивидуальную программу самостоятельных занятий физическими упражнениями для эффективной жизнедеятельности с учетом профессиональной деятельности. Отработка техники изученных гимнастических упражнений: кувырки, стойки, упоры и висы.	2 1	
Дифференцированный зачет	Содержание учебного материала	1	
	Контрольное занятие Составление и проведение комплексов силовых упражнений в тренажерном зале с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	1	
	Всего:	219	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины имеется в наличии спортивный зал, тренажерный зал, стадион, лыжная база

Оборудование спортивного зала, тренажерного зала и лыжной базы:

- спортивное и гимнастическое оборудование: гимнастическая/перекладина, параллельные брусья, гимнастический конь, гимнастический козёл, гимнастический мостик, гимнастические маты, борцовский ковёр (5* 10м.), шведские лесенки, навесные турники, канат, гимнастические скамьи, легкоатлетические барьеры, баскетбольные щиты, настенное крепление волейбольной сетки, переносные мини-ворота, теннисные столы, стойки для прыжков в высоту.

- комплекты гимнастических ковриков, степов, фитнес шаров, обручей, скакалок, утяжелённых мячей, теннисных мячей для жонглирования, игровых мячей (футбольных, волейбольных, баскетбольных), учебных гранат (500гр,700гр), копье, диск, ядро. Комплекты для игры в дартс, настольный теннис, бадминтон.

- комплект силовых тренажеров и приспособлений (скамьи), велотренажеры;
- комплекты штанг, весов, гирь, гантелей, эспандеров;
- 30 комплектов лыжного инвентаря;
- магнитофон, секундомер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования. – М.: «Академия» 2019г.

В. И. Лях, Л. Е. Любомирский Физическая культура 10—11 классы — М., « Просвещение» 2020г.

Дополнительные источники: Интернет-ресурсы, спортивные журналы.

Для преподавателей

Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.

Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.

Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб.пособие для вузов. — М., 2006.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей: - освоение основных навыков легкоатлетической подготовки.	Экспертная оценка выполнения упражнений на практическом занятии Экспертная оценка выполнения упражнений на

<ul style="list-style-type: none"> - освоение основных навыков лыжной подготовки. - освоение и практическая отработка навыков в игровой подготовке по футболу, волейболу, баскетболу. - овладение приемами борцовской подготовки и техникой приёмов самообороны - овладение техникой и методами построения самостоятельных занятий по силовой подготовке, утренней и производственной гимнастике. <p>Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основах здорового образа жизни.</p> <p>-Влияние циклических видов спорта на трудоспособность и жизнедеятельность работающего человека.</p> <p>- Методика составления самостоятельных занятий физическими упражнениями профессиональной направленности. Эргономические особенности развития организма в зрелом юношеском возрасте.</p> <p>- Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</p> <p>- Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</p> <p>- Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности.</p> <p>- Пропаганда здорового образа жизни и семейных ценностей.</p>	<p>практическом занятии Экспертная оценка выполнения практического задания</p> <p>Экспертная оценка выполнения практического задания Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях</p> <p>Устный зачет</p> <p style="text-align: right;">Экспертная оценка выполненных самостоятельных работ (докладов, рефератов)</p> <p>Экспертная оценка выполненной самостоятельной исследовательской работы.</p> <p>Экспертная оценка выполненных самостоятельных работ Устный дифференцированный зачет(ЭССЕ)</p>
--	---