



Digitally signed by
Носырева Галина
Александровна
DN: C=RU,
OU=Директор, O=ГБПОУ
МО "СПК", CN=Носырева
Галина Александровна,
E=mo_spkolledzh@mosre
g.ru
Reason: Я утверждаю
данный документ.
Location: Сергиев Посад
Date: 2024-11-14 14:19:40

Министерство образования Московской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Московской области
«Сергиево-Посадский колледж»

Приложение 5-4

Утверждена приказом директора
ГБПОУ МО «Сергиево-Посадский
колледж»

№182 – ОС от 31.08.2022

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

г.Сергиев Посад

2022 г

РАССМОТРЕНО
на заседании ЦК
общеобразовательных и
социально-гуманитарных
дисциплин
Протокол № 1
«31» августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по УМР
«31» августа 2022 г.

Программа учебной дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура** разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 36.02.01 Ветеринария, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 23 ноября 2020 г. № 657 и зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 21 декабря 2020 г. (Регистрационный № 61609).

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Сергиево-Посадский колледж»

Автор-разработчик: Колодиев А.Ч. - преподаватель ГБПОУ МО «Сергиево-Посадский колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 36.02.01 Ветеринария.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	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	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения

1.3. В рамках программы учебной дисциплины формируются личностные результаты

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	ЛР 10
Экономически активный, предприимчивый, готовый к самозанятости;	ЛР 14

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки	160
<i>В том числе в форме практической подготовки</i>	64
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	160
Из них:	
- теоретические занятия	0
- практические занятия	160
Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося (всего)	160
Промежуточная аттестация в форме: зачета в 3.4.5.6,7 дифференцированного зачёта – в 8 семестре	

2.2 Тематический план учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Легкая атлетика		46	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Практические занятия	14	ОК 08 ЛР 10 ЛР 14
	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений.	2	
	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м.	2	
	Совершенствование техники низкого старта. Бег 100 м.	2	
	Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200 м.	2	
	Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м.	2	
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100 м.	2	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный тест.	2	
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Практические занятия	14	ОК 08 ЛР 10 ЛР 14
	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000 м.	2	
	Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000 м.	2	
	Техника бега по дистанции 3000 м.	2	
	Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000 м.	2	
	Совершенствование техники финиширования. Равномерный бег 2000 м.	2	
	Практическое занятие 13. Техника бега на дистанции 3000 м. Контрольный тест 3000 м.	2	
	Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени.	2	
Тема 1.3. Эстафетный бег	Практические занятия	8	ОК 08 ЛР 10
	Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100 м.	2	

	Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4x100 м.	2	ЛР 14
	Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4x400 м.	2	
	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x400 м.	2	
Тема 1.4. Бег на средние дистанции	Практические занятия	10	ОК 08 ЛР 10 ЛР 14
	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400 м.	2	
	Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800 м.	2	
	Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400 м.	2	
	Совершенствование техники финиширования. Повторный бег 800 м.	2	
	Техника бега на дистанции 400 м. Контрольный тест 800м.	2	
Раздел 2. Баскетбол		32	
Тема 2.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры	Практические занятия	10	ОК 08 ЛР 10 ЛР 14
	Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.	4	
	Правила игры. Учебная игра.	6	
Тема 2.2 Ведение, прием и передача мяча	Практические занятия	8	ОК 08 ЛР 10 ЛР 14
	Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	8	
Тема 2.3 Броски мяча	Практические занятия	6	ОК 08 ЛР 10 ЛР 14
	Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	4	
	Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).	2	
Тема 2.4 Простые тактические комбинации	Практические занятия	8	ОК 08 ЛР 10 ЛР 14
	Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	8	
Раздел 3. Волейбол		26	
Тема 3.1. Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры	Практические занятия	4	ОК 08 ЛР 10 ЛР 14
	Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	2	
	Правила игры. Учебная игра.	2	
Тема 3.2 Прием и передачи мяча	Практические занятия	8	ОК 08 ЛР 10 ЛР 14
	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	4	
	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	4	

Тема 3.3 Поддачи мяча	Практические занятия	4	ОК 08 ЛР 10 ЛР 14
	Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	4	
Тема 3.4 Нападающий удар. Блокирование	Практические занятия	4	ОК 08 ЛР 10 ЛР 14
	Совершенствование техники видов нападающего удара.	2	
	Совершенствование техники видов блокирования	2	
Тема 3.5 Тактика нападения	Практические занятия	4	ОК 08 ЛР 10 ЛР 14
	Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	4	
Тема 3.6 Тактика защиты	Практические занятия	2	ОК 08 ЛР 10 ЛР 14
	Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	2	
Раздел 4. Лыжная подготовка		22	
4.1 Тактика передвижения на лыжах	Практические занятия	22	ОК 08 ЛР 10 ЛР 14
	ТБ при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	2	
	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	4	
	Преодоление подъемов и препятствий.	4	
	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	6	
	Передвижение по пересеченной местности.	2	
	Прохождение дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши).	4	
Раздел 5. Гимнастика		34	
Тема 5.1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	Практические занятия	28	ОК 08 ЛР 10 ЛР 14
	Совершенствование техники упражнений с собственным весом на перекладине, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки , отжимания, упражнения на пресс	8	
	Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	6	
	Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	6	
	Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гириями, гантелями, штангами.	8	
Тема 5.2. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических	Практические занятия	6	ОК 08 ЛР 10 ЛР 14
	Совершенствование техники упражнений для развития гибкости	6	

упражнений			
Всего:		160	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: Спортивный зал со спортивным инвентарем, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий спортивным оборудованием.

Технические средства обучения: музыкальный центр, видеопроектор, видеоплеер, телевизор, персональный компьютер, экран, фотоаппарат, видеокамера и необходимые к ним (аудио-видеозаписи, учебно-методическая литература и т.п.), инвентарь (секундомеры, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты, лыжный инвентарь).

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень учебных изданий. Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Решетников Н.В. Физическая культура 2018 Академия

Дополнительные источники :

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

3. Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

5. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2016.

6. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2020.

7. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2018.

8. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2016.

9. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2020.

10. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2016.

ИНТЕРНЕТ - РЕСУРСЫ (И-Р):

1. <http://www.sport-express.ru/athletics/reviews/>
2. <https://www.championat.com/> волейбол
3. <http://www.basketbolist.org.ua/publications.htm>
4. <https://gimnastika.pro/useful/articles/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</i>	
	<i>Формы контроля обучения:</i>	<i>Методы оценки результатов обучения:</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Знания:		
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни;	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
Умения:		
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.