

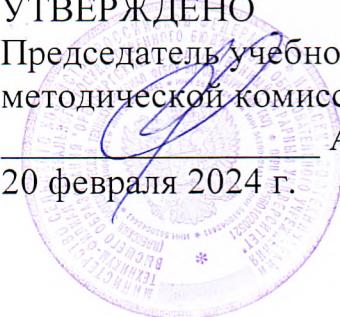
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Филиал Илекский зоотехнический техникум**

**УТВЕРЖДЕНО**

Председатель учебно-  
методической комиссии филиала  
А.И. Горшков

20 февраля 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 Физическая культура**

**Специальность 36.02.01 Ветеринария**

**Форма обучения очная**

**Срок получения СПО по ППССЗ 3 года 10 месяцев**

с. Илек, 2024 г.

## ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ

| № изменения, дата изменения и № протокола заседания учебно-методической комиссии филиала, номер страницы с изменением  |       |
|--|-------|
| БЫЛО   | СТАЛО |
|  |       |
| Основание: решение заседания ПЦК естественнонаучных и специальных дисциплин от « _____ » _____, № _____ протокола<br>Председатель ПЦК _____ / _____ / _____<br><i>подпись</i> _____ <i>ФИО</i> _____ |       |

## СОДЕРЖАНИЕ

|   | Стр.      |
|---|-----------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ</b>              | <b>4</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | <b>7</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                         | <b>10</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>12</b> |

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОГСЭ.05 Физическая культура**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 36.02.01 Ветеринария.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования.

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

### **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  
основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 160 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 154 часа;  
самостоятельной работы обучающегося 6 часов.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение общими (ОК) компетенциями:

| Код   | Наименование результата обучения   |
|-------|--|
| ОК 4. | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.  |
| ОК 8. | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. |

### 2. Структура и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

#### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы  | Количество часов | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр | 7 семестр | 8 семестр |
|---|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>Максимальная</b>   | 304              | 34        | 42        | 24        | 26        | 24        | 10        |
| <b>Обязательная</b>   | 152              | 32        | 40        | 24        | 24        | 24        | 10        |
| <b>Практические занятия</b>   | 152              | 32        | 40        | 24        | 24        | 24        | 10        |
| <b>Самостоятельная</b>  | 152              | 2         | 2         |           | 2         |           |           |
| <b>Итоговая аттестация в форме зачета 3, 5, 7 семестр; дифференцированного зачета 4,6,8 семестр</b> |                  |           |           |           |           |           |           |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

| Наименование разделов и тем      | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся   | Объем часов | Формируемые компетенции | Уровень освоения |
|----------------------------------|---|-------------|-------------------------|------------------|
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b> |   | <b>160</b>  |                         |                  |
| Тема 1.1 Легкая атлетика.        | Кроссовая подготовка. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег по дистанции 100м, 60м, 30м. Техника эстафетного бега 4×100м, 4×400м. Бег по прямой с различной скоростью. Равномерный бег по дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы». Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Техника толкание ядра. Техника метания копья. | 40          | ОК 4,8                  | 2                |
|                                  | <b>Самостоятельная работа:</b><br>Изучить правила соревнований по лёгкой атлетике. Утренняя гимнастика, бег по пересечённой местности.  | 4           |                         |                  |
| <b>Раздел 2. Гимнастика</b>      |   | 30          |                         |                  |
| Тема 2.1 Гимнастика              | Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.         | 30          | ОК 4,8                  | 2                |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры</b> |   | 40          |                         |                  |

|  |  |           |        |   |
|--|--|-----------|--------|---|
| Тема 3.1 Спортивные игры               | <p>Волейбол</p> <p>Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p>Баскетбол:</p> <p>Передачи мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> | 40        | ОК 4,8 | 2 |
| <b>Раздел 4. Виды спорта по выбору</b> |  | <b>20</b> |        |   |

|   |  |           |        |   |
|---|--|-----------|--------|---|
| Тема 4.1 Виды спорта по выбору  | <p>Ритмическая гимнастика<br/>Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.</p> <p>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах<br/>Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.</p> <p>Элементы единоборства<br/>Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств.</p> | 20        | OK 4,8 | 1 |
| <b>Раздел 5. Подвижные игры</b>   |  | <b>24</b> |        |   |
| Тема 5.1 Подвижные игры.  | Русская лапта. Правила игры, тактика игры. Действия в защите, в обороне.   | 22        | OK.4,8 | 1 |
|   | <b>Самостоятельная работа:</b><br>Повторить правила игры, судейские жесты.   | 2         |        |   |
| <b>Всего:</b>   |  | 160       |        |   |
| <b>Итоговая аттестация в форме зачета 3,5,7 семестр; дифференцированного зачета 4,6,8 семестр</b> |  |           |        |   |

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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона.

Технические средства обучения:

- наличие спортивного инвентаря (мячи, гири, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы);

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Основная литература**

Аллянов Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>

Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515146>

##### **Дополнительная литература**

Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

| <b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>   | <b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>    |
|---|---|
| <b>уметь:</b>   |   |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Практическая работа, доклады, выполнение контрольных нормативов |
| <b>знать:</b>   |   |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                                 | Практическая работа, доклады, выполнение контрольных нормативов |
| основы здорового образа жизни.  | Практическая работа, доклады, выполнение контрольных нормативов |

Программа разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности 36.02.01 Ветеринария, утвержденным Министерством образования и науки РФ, приказ № 657 от 23.11.2020 г. и зарегистрированным в Минюст России 21.12.2020 г. № 61609 (с изменениями и дополнениями от 1.09. 2022 г., приказ Минпросвещения России № 796)

Разработала:  О.С. Воеводина

Программа рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК Естественнонаучных и специальных дисциплин  
протокол № 7 от « 20 » февраля 2024 г.

Председатель ПЦК  Толокольникова И.А.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии филиала

Протокол № 5 от 20.02.2024 г.

Председатель учебно-методической комиссии  А.И. Горшков