

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Южно-Уральский государственный аграрный университет»
Институт ветеринарной медицины
Троицкий аграрный техникум



УТВЕРЖДАЮ:
зам. директора по учебной работе
О.Г. Жукова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Общего гуманитарного и социально-экономического цикла
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 36.02.02 Зоотехния
базовая подготовка
форма обучения очная

РАССМОТРЕНА:

Предметно-цикловой методической комиссией

Общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Председатель

 О.И. Домогалова

Протокол № 4

25.03.2019г.

Составитель: Ляшова Т.А. преподаватель ТАТ ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ

Эксперты:

Внутренняя экспертиза:

Техническая экспертиза:

Ляшова Т.А., преподаватель ТАТ ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ

Сурайкина Э.Р., методист ТАТ ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ

Содержательная экспертиза:

Ляшова Т.А., преподаватель ТАТ ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ

Внешняя рецензия:

Улитин Е.В., и.о. зав. кафедрой физического воспитания и спорта ИВМ Южно-Уральского ГАУ, кандидат технических наук.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 36.02.02 Зоотехния утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 12.05.2014 №505.

Рабочая программа разработана в соответствии с разъяснениями по формированию рабочих программ учебных дисциплин начального профессионального образования и среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных образовательных стандартов начального профессионального образования и среднего профессионального образования, утвержденными И. М. Реморенко, директором Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 августа 2009 года

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 36.02.02 Зоотехния в соответствии с требованиями актуализированных ФГОС СПО третьего поколения.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

1.1. Область применения программы:

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО36.02.02 Зоотехния.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов

среднего звена: дисциплина ОГСЭ.04 физическая культура 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 культурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

- основы здорового образа жизни.

Формируемые общие компетенции:

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 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося - 320 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 160 часов;

- внеаудиторная работа обучающегося - 160 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы :

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	320
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	160
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	160
контрольные работы	
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	
Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающегося (всего)	160
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	
Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачёта	

2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся, курсовые работы (проекты) (если предусмотрено)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика.		78	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	1 ПЗ №1: Низкий старт, финиширование. Техника спринтерского бега 100м	2	2
	2 ПЗ №2: Стартовый разгон, финиширование.	2	2
	3 ПЗ №3: Высокий старт, техника торможения. Техника бега 400м.	2	2
	4 ПЗ №4: Высокий старт, стартовый разгон. Техника равномерного бега 500м	2	2
	5 ПЗ №5: Специально-беговые упражнения на скорость. Контрольные нормативы на 100м	2	2
	6 ПЗ №6: Специально-беговые упражнения на выносливость. Контрольные нормативы на 500м	2	2
	7 ПЗ №7: Тактика и техника эстафетного бега 4x100м	2	2
	8 ПЗ №8: Тактика и техника эстафетного бега 4 x 400м	2	2
	9 ПЗ №9: Овладение приемами массажа и самомассажа.	2	2
	Контрольные работы	-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплексов общеразвивающих и специально-беговых упражнений. Совершенствование технико-тактической подготовки в спринтерском беге	14	3
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	10 ПЗ №10: Высокий старт. Техника торможения в челночном беге.	2	2
	11 ПЗ №11: Тактика техники равномерного бега 1000м	2	2
	12 ПЗ №12: Тактика техники равномерного бега 2000м.	2	2
	13 ПЗ №13: Тактика техники равномерного бега 3000м.	2	2
	14 ПЗ №14: Специально-беговые упражнения на скорость, на выносливость.	2	2
	15 ПЗ №15: Контрольные нормативы бег 2000м(девушки), бег 3000м (юноши)	2	2
	Контрольные работы	-	-
Самостоятельная работа обучающихся: развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости, интервальный бег. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная	8	3	

	карта здоровья).			
Тема 1.3. Метание гранаты, диска. Толкание ядра.	Содержание учебного материала	-	-	
	Лабораторные занятия	-	-	
	Практические занятия	-	-	
	16	ПЗ №16: Техника метания (разбег, скрестные шаги, финальное усилие).	2	2
	17	ПЗ №17: Метание гранаты. Контрольные нормативы	2	2
	18	ПЗ №18: Толкание ядра. Контрольные нормативы	2	2
	19	ПЗ №19: Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	2	2
	Контрольные работы	-	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений взрывного характера (ускорения, прыжки, метания), упражнения с отягощениями. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоров	6	3	
Тема 1.4 Прыжки в длину	Содержание учебного материала	-	-	
	Лабораторные занятия	-	-	
	Практические занятия	-	-	
	20	ПЗ №20: Техника разбега, отталкивания, полета и приземления.	2	2
	21	ПЗ №21: Специальные упражнения. Прыжок в длину с места.	2	2
	22	ПЗ №22: Контрольные упражнения прыжка в длину с разбега.	2	2
	Контрольные работы	-	-	
		Самостоятельная работа обучающихся: Развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений взрывного характера (ускорения, прыжки), упражнений с отягощениями. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Планирование самостоятельных занятий, составление комплексов общеразвивающих упражнений.	6	3
Раздел 2. Спортивные игры		32		
Тема 2.1 Волейбол.	Содержание учебного материала	-	-	
	Лабораторные занятия	-	-	
	Практические занятия	-	-	
	23	ПЗ №23: Правила игры. Техника безопасности игры. Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста, принятие мяча сверху.	2	2
	24	ПЗ №24: Совершенствование техники приема и передач мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками, кулаком.	2	2
	25	ПЗ №25: Техника нижней прямой подачи, верхней прямой подачи.	2	2
	26	ПЗ №26: Техника прямого нападающего удара и блокирования	2	2
27	ПЗ №27: Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на	2	2	

		бедро и спину, Тактика нападения		
	28	ПЗ №28: Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Тактика защиты	2	2
	29	ПЗ №29: Смешанный прием. Упражнения для развития быстроты перемещений и ловкости	2	2
	30	ПЗ №30: Упражнения для развития прыгучести, силы и специальной выносливости. Игра по упрощенным правилам.	2	2
	31	ПЗ №31: Двусторонняя игра с судейством	2	2
	32	ПЗ №32: Контрольные игры.	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение игрового приема в упрощенных условиях. Варианты передачи мяча сверху, снизу в парах, тройках, от стены, через сетку. Передачи мяча сверху над собой до 10 раз. Серийные передачи мяча снизу над собой до 10 раз. Специальные упражнения волейболиста с набивным мячом. Подводящие и специальные упражнения для нижней прямой подачи. Выполнение упражнений силовых, для развития специальной гибкости и выносливости, для развития быстроты перемещений и ловкости, для развития прыгучести.		12	3
Раздел 3. Гимнастика			38	
Тема 3.1. Перекладина. Гимнастическая стенка.	Содержание учебного материала		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия			
	33	ПЗ №33: Освоение техники общеразвивающих упражнений. Подъемы из виса.	2	2
	34	ПЗ №34: Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами. Отжимания от пола (юноши), от гимнастической скамьи (девушки).	2	2
	35	ПЗ №35: Проведение комплексов упражнений для предупреждения профессиональных заболеваний. Уголок на гимнастической стенке.	2	2
	Контрольные работы		-	-
Самостоятельная работа обучающихся: Разработка комплексов общеразвивающих упражнений и упражнений с профессиональной направленностью. Выполнение общеразвивающих упражнений: элементарных, с весом собственного веса, с партнером, с предметами.		6	3	
Тема 3.2. Опорный прыжок.	Содержание учебного материала		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	36	ПЗ №36: Прыжки через гимнастического козла (высота 115см) способом «ноги врозь» и «согнув».	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: прыжковые упражнения.		4	3
Тема 3.3.	Содержание учебного материала		-	-

Акробатика.	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия			
	37	ПЗ №37: Общеразвивающие упражнения на силу, гибкость, равновесие, сенсоторику. Стойки.	2	2
	38	ПЗ №38: Упражнения для коррекции зрения. Перекаты, группировки	2	2
	39	ПЗ №39: Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Соединение акробатических элементов.	2	2
	Контрольные работы		-	-
Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.		6	3	
Тема 3.4. Строевые упражнения.	Содержание учебного материала		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	40	ПЗ №40: Строевые приёмы. Выполнение строевых команд. Перестроения на месте.	2	2
	41	ПЗ №41: Перестроение в движении. Передвижения: строевым, походным шагом, бегом, противоходом, змейкой.	2	2
	Контрольные работы		-	-
Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов.		4	3	
Раздел 4. Спортивные игры			32	
Тема 4.1. Баскетбол	Содержание учебного материала		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	42	ПЗ №42: Правила игры. Техника безопасности игры. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения.	2	2
	43	ПЗ №43: Ловля и передача мячей одной рукой. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения.	2	2
	44	ПЗ №44: Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча. Ведение мяча.	2	2
	45	ПЗ №45: Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций	2	2
	46	ПЗ №46: Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	2	2
	47	ПЗ №47: Штрафные броски.	2	2
	48	ПЗ №48: Прием техники защита – перехват. Тактика защиты.	2	2
	49	ПЗ №49: Приемы овладения мячом (вырывание и выбивание). Тактика нападения.	2	2
50	ПЗ №50: Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	2	
51	ПЗ №51: Двусторонняя игра с судейством.	2	2	

	Контрольные работы	-	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение упражнений (быстрый старт, шаги, повороты, остановки). Базовые упражнения. Специальные упражнения баскетболиста с баскетбольным мячом. Выполнение силовых упражнений, для развития специальной гибкости и выносливости, для развития быстроты перемещений и ловкости, для развития прыгучести.	12	3	
Раздел 5. Виды спорта по выбору.		140		
Тема 5.1. Футбол.	Содержание учебного материала			
	Лабораторные занятия	-	-	
	Практические занятия	-	-	
	52	ПЗ №52: Правила техники безопасности. Правила игры. Удар по мячу, остановка мяча ногой	2	2
	53	ПЗ №53: Ведение мяча. Прием мяча головой на месте и в прыжке	2	2
	54	ПЗ №54: Специальные упражнения. Обманные движения, упражнения с мячом.	2	2
	55	ПЗ №55: Остановка мяча ногой, грудью. Техника игры в защите	2	2
	56	ПЗ №56: Удары по воротам. Техника игры в нападении	2	2
	57	ПЗ №57: Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	2	2
	58	ПЗ №58: Двусторонняя игра по правилам. Судейство.	2	2
	59	ПЗ №59: Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.	2	2
	60	ПЗ №60: Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.	2	2
	61	ПЗ №61: Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.	2	2
		Контрольные работы	-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Освоение основных игровых элементов. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств.	16	3	
Тема 5.2. Спортивная аэробика и ритмическая гимнастика.	Содержание учебного материала	-	-	
	Лабораторные занятия	-	-	
	Практические занятия	-	-	
	62	ПЗ №62: Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.	2	2
	63	ПЗ №63: Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.	2	2
	64	ПЗ №64: Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.	2	2
	65	ПЗ №65: Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика	2	2

		стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.		
	66	ПЗ №66: Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.	2	2
	67	ПЗ №67: Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Применение понятий полученных знаний в социальной и профессиональной деятельности. Подготовка рефератов		12	3
Тема 5.3. Элементы единоборства	Содержание учебного материала		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	68	ПЗ №68: Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.	2	2
	69	ПЗ №69: Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).	2	2
	70	ПЗ №70: Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Секции по видам спорта		20	3
Тема 5.4. Настольный теннис	Содержание учебного материала		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	71	ПЗ №71: Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.	2	2
	72	ПЗ №72: Умения составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, пространственной точностью.	2	2
	73	ПЗ №73: Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).	2	2
	74	ПЗ №74: Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности	2	2
	75	ПЗ №75: Овладение тактикой и техникой игры в защите.	2	2
	76	ПЗ №76: Овладение тактикой и техникой игры в нападении.	2	2
	77	ПЗ №77: двусторонняя игра		
	Контрольные работы		-	-
Самостоятельная работа обучающихся: Секции по видам спорта		14	3	
Тема 5.5. Дыхательная гимнастика.	Содержание учебного материала		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	78	ПЗ №78: Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной	2	2

	гимнастики.		
79	ПЗ №79: Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.	2	2
80	ПЗ №80: Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	2	2
	Контрольные работы	-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: секции по видам спорта, группы ОФП, лыжная подготовка, плавание.	20	3
Всего часов:		320	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к материальному – техническому обеспечению

Реализация дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; скакалки, обручи, шведская лестница, гимнастические маты.

Технические средства обучения: компьютер, экран, проектор, секундомер, табло механическое, фотоаппарат.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура [электронный ресурс] : учебник / Н. В. Решетников [и др.] – 14-е изд., испр. – Москва : Академия, 2014. – 176 с. – Режим доступа: <http://www.academia-moscow.ru/reader/?id=69603>.

2. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын, — Саратов : Профобразование, 2017. — 120 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>.

Дополнительные источники:

3. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах) [Электронный ресурс] : методическое пособие / Д. С. Алхасов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. - 100 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274977>.

4. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е. В. Сахарова, Р. А. Дерина, О. И. Харитоновна. — Волгоград, Интернет-ресурсы

1. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» [Электронный ресурс]. – Санкт-Петербург, 2010-2016. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/>; Доступ по логину и паролю.

2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]. – Москва, 2001-2016. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>; Доступ по логину и паролю.

3. Издательский центр «Академия» [Электронный ресурс] : сайт. – Москва, 2016. – Режим доступа: <http://www.academia-moscow.ru/>; Доступ по логину и паролю.

4. Министерство спорта РФ [Электронный ресурс] : офиц. сайт. 2016. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>;

3.3. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Форма работы	Вид занятий	
	Урок	ПЗ
Работа в группах с различными видами знаний		24
Работа в малых группах		8
Ролевые игры		10
Анализ конкретных ситуаций		22
Задание «по кругу»		8
Видео уроки	2	

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей;	<i>Участие во внутритехникумовских спортивных мероприятиях</i>
- использовать оздоровительные системы физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	<i>1. Сдача контрольных нормативов для оценки уровня физической подготовленности. 2. Тестовые задания для выполнения нормативов ВФСК ГТО</i>
Знания:	
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни;	<i>Учебный диалог</i>
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	<i>Зачет Дифференцированный зачет</i>