

Департамент образования и науки К  
Государственное бюджетное профессиональ  
ное учреждение  
«Курганский государственный колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**ОГСЭ. 04 ФИЗИКУБЖА**

для специальности  
**36.02.01 Ветеринария**

Базовый уровень подготовки

Курган 2020

Программа учебной дисциплины разработана на государственного образовательного стандарта образования ФГОС СПО по специальности 36.02.01 Вентоестрия 19 мая

**Организаци**ра бот**чик :**

ГБПОУ «Курганский вейный колледж»

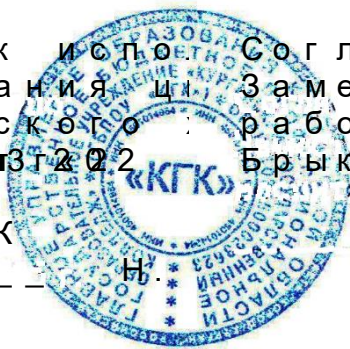
**Раз работчик :**

Волкова Лилия, Андреевна руководитель ГБПОУ «Курганский колледж»

Рекомендована к использованию. **Согласована:**  
Протокол заседания ЦК Заместитель директ  
лесного и сельского работ  
Протокол № 9 мая 2022 Брыксина Т. Б

Председатель ЦК

\_\_\_\_\_



© Волкова Лилия Андреевна, ГБПОУ КГК  
©Курган, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОБЛЕМЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы**  
 Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО. Особое значение имеет дисциплина в формировании ОК 8.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения программы учебной дисциплины**  
 В рамках программы учебной дисциплины обучающиеся должны:

Код ПК, О	Умения	Знания
ОК 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физические оздоровительные средства для поддержания здоровья, для профессиональных занятий;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательной активности в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться профилактикой перенапряжения характерными для профессии (специальности) методами.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и физического здоровья специальности;</li> <li>- способы реализации профессионального потенциала.</li> </ul>

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином страны	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую приверженность принципам честности, экономически активный и участвующий в территориальном самоуправлении, добровольно, эффективно взаимодействующий с общественными организациями	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, гражданского общества, обеспечивающий граждан России. Лояльный к представителям субкультур, отличающимся от традиционных, и девиантным поведением. Демонстрирующий способность предупреждать социально опасное поведение	ЛР 3

Демонстрирующий приверженность к патристическим ценностям любви к Родине, родному краю, принятию традиционных ценностей России	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения, участие в социальной поддержке и в развитии культуры	ЛР 6
Проявляющий и демонстрирующий уважение к различным этнокультурным, социальным и религиозным группам. Сопричастный к сохранению, развитию и популяризации культурных традиций и ценностей многонационального государства	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового образа жизни, спорта; предупреждающий формирование зависимости от алкоголя, табака, наркотиков, игр и т.д. Сохраняющий психологическое благополучие в стрессовых ситуациях	ЛР 9
<b>Личностные результаты реализации программы образовательного процесса, определенные субъектами образовательного процесса</b>	
Осознающий нравственные критерии общечеловеческих ценностей	ЛР 18

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
<b>Объем образовательной нагрузки</b>	<b>168</b>
Учебная нагрузка во взаимодействии с другими дисциплинами	<b>168</b>
в том числе:	
Практические занятия	168
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	
<b>2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестры</b>	

2.2. Тематический план и содержание физкультурно-спортивной дисциплины «

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в час	Коды компетенций, формируемых в результате освоения элементов программы
<b>3 СЕМЕСТР</b>		<b>28</b>	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 1. Бег на короткие дистанции.</b>	1. Техника безопасного старта на легкой атлетической дорожке. Беговые упражнения.	2	ОК.08
	2. Кроссовая подготовка. Высокий и низкий старт. Совершенствование техники с беговыми упражнениями.	2	
	3. Эстафетный бег 4x100 м, 4x300 м и 4x400 м. Контрольный тест. Низкий старт, стартовый выстрел. Бег на короткие дистанции 100, 200, 400 метров.	2	
	4. Основы методики самостоятельных упражнений. Физические упражнения различной направленности для совершенствования самостоятельных занятий для юношей и девушек.	2	
	5. Бег на средние дистанции. Бег на средние дистанции 2000 м, 3000 м.	2	
<b>Тема 2. Метание снаряда.</b>	6. Метание гранаты 500 гр. (для юношей), К тесты. Метание гранаты на дальность, техника.	2	ОК.08
<b>Раздел 2. Спортивные игры: Баскетбол.</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 1. Техника передвижений и владения мячом.</b>	7. Техника передвижений и владения мячом. Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники передвижений и владения мячом.	2	ОК.08
	8. Техника передвижений и владения мячом. Техника ведения сеча. Варианты ведения сеча с сопротивлением.	2	
<b>Тема 2. Техника владения мячом с места и в движении.</b>	9. Техника бросков мяча с места и в движении. Техника в прыжке. Контрольные тесты.	2	

со средней и дальней дистанции, в пр	Бросок мяча с места и в движении после Повля мяча.		
Тема 3. Тактические взаимодействия в защите и нападении.	10. Технические взаимодействия в защите. Контрольные тесты. Тактические взаимодействия в защите и нападении.	2	
	11. Технические взаимодействия в защите. Совершенствование техники отдачи мяча. Совершенствование тактики игры. Учебная игра.	2	
	12. Тактические взаимодействия в защите. Учебная игра.	2	
	13. Контрольный тест .	2	
14. Дифференцированный зачёт		2	ОК.08
<b>4 СЕМЕСТР</b>		<b>30</b>	
<b>Раздел 2. Лыжная подготовка</b>		<b>12</b>	
Тема 1. Попеременный одновременный двухшажный, коньковый и лыжный ход.	15. Техника безопасности. Подбор лыжных инвентаря. Техника попеременного, одновременного хода. Совершенствование попеременного, одновременного хода.	2	ОК.08
	16. Техника попеременного, одновременного хода. Совершенствование попеременного, одновременного хода.	2	
Тема 2. Спуск, подъем.	17. Техника спусков с горы, поворотов, торможения. Совершенствовать торможение на спуске.	2	
	18. Техника подъемов в гору. Совершенствование техники подъёма в гору скользящим шагом.	2	
	19. Контрольные тесты. Спуски с горы, подъемы.	2	
Тема 3. Совершенствование лыжного хода.	20. Совершенствование техники лыжного хода. Контроль. Прохождение лыжной дистанции 3 км.	2	
<b>Раздел 3. Партильные игры: Волейбол.</b>		<b>8</b>	

Тема 4. Техника игры в волейбол.	21. Техника передвижения и владения мячом. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойки, выпады, падения.	2	
	22. Техника передвижения и владения мячом. Стойки, выпады, падения. Учебная игра. Совершенствование приема и передачи мяча в прыжке, двумя снизу стоя на месте,	2	
Тема 5. Верхняя подача мяча.	23. Верхняя и нижняя подачи мяча. Нижняя прямая подача мяча, нижняя боковая подача мяча. Учебная игра.	2	
Тема 6. Нападающий	24. Техника нападения. Совершенствование техники нападающего при прыжке толчком двумя ногами с места с	2	
<b>Раздел гимнастика</b>		<b>4</b>	
Тема 14. Техника выполнения гимнастических	25. Техника безопасности при занятии гимнастикой. Упражнения, построение, перестроение, классификация видов гимнастики, организация занятия, предупреждение травматизма, страховка. Упражнения: одна и две шеренги, в колонну по одной шеренге в две и обратно. Повороты на	2	OK.08
	26. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на гимнастической скамейке: носки, повороты в приседе, танцевальные приставные шаги правым и левым боком, продвижением вперед, равновесие на одной ноге, продвижением вперед, соскок, прогнувшись	2	
<b>Раздел легкая атлетика</b>		<b>4</b>	
Тема 13. Бег на короткие дистанции. Эстафеты	27. Бег на короткие дистанции. Техника безопасности на занятиях физкультурой. Специальные упражнения (СБУ) на 100, 200, 400, 800, 1600 метров.	2	OK.08



	<b>28. Бег на короткие дистанции.</b> Контроль 10,0 м бег Низкий старт, стартовый выстрел 100, 200, 400 метров. Совершенствован	2	
<b>29. Дифференцированный зачёт</b>		<b>2</b>	<b>OK.08</b>
<b>5 СЕМЕСТР</b>		<b>30</b>	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 4. Бег на короткие дистанции.</b>	<b>30. Кроссовая подготовка.</b> Низкий старт, стартовый выстрел 100, 200, 400 метров. Совершенствован	2	<b>OK.08</b>
	<b>31. Кроссовая подготовка.</b> Контрольный тест	2	
	<b>32. Эстафетный бег.</b> Низкий старт, стартовый выстрел 100, 200, 400 метров. Совершенствован	2	
<b>Тема 5. Бег на средние дистанции.</b>	<b>33. Бег на средние дистанции.</b> Бег на средние дистанции 800 м, 1000 м, 1500 м финиш.	2	
<b>Тема 6. Прыжки в длину</b>	<b>34. Прыжки в длину</b> с разбега способом «согнув ноги». -с места с разбега способом «согнув ноги». -с места забег, скрестные шаги, финальное	2	
<b>Тема 7. Метание снаряда.</b>	<b>35. Метание снаряда.</b> Метание гранаты на дальность, техника Толкание ядра	2	
<b>Раздел 2. Партильные игры. Баскетбол.</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 7. Техника передвижений и мячом.</b>	<b>36. Техника передвижений и мячом.</b> Техника безопасности на занятиях. Правильное ведение мяча с изменением направления	2	<b>OK.08</b>
	<b>37. Техника передвижений и владение мячом.</b> Техника безопасности на занятиях. Правильное ведение мяча с изменением направления	2	
<b>Тема 8. Техника броска мяча с места и</b>	<b>38. Техника броска мяча с места и</b> дистанции, в прыжке.	2	

со средней и дальней дистанции, в пр	Бросок мяча с места и в движении по с			
	Ловля мяча.			
	39. Тактическое взаимодействия в за	2		
	нормативы. Тактика нападения «Передай и выходи».			
	40. Тактическое взаимодействия в за	2		
	нападения «Передай и выходи».			
	41. Тактическое взаимодействия в за	2		
	42. Тактическое взаимодействия в за	2		
	43. Контроль мяча и вы	2		
44. Дифференцированный зачёт		2	OK.08	
6 СЕМЕСТР		26		
Раздел 6. Лыжная подготовка		12		
Тема 4. Техника лыжного хода.	45. Техника безопасности. Попеременный, одновременный двухшажный Совершенствование попеременного, одно-	2	OK.08	
	46. Коньковый ход. Полуконьковый ход. Коньковый ход без с махами руками. Коньковый ход без ма	2		
	47. Спуск, Спуск с горки. Совершенствовать торможение «Ёлочкой», «Лесенкой».	2		
	48. Спуск, Спуск с горки. Совершенствовать торможение «Ёлочкой», «Лесенкой».	2		
	49. Совершенствование техники лыжного х Контроль прохождения дистанции 3	2		
	50. Совершенствование техники лыжного х Контроль прохождения дистанции 5	2		
	Спортивные игры: Волейбол.			12
	Тема 5. Техника игр	51. Техника ведения мяча и владения мячом в занятиях по волейболу. Правила соревн выпады, падения.		2
52. Техника нападающего удара. Блокиро		2		

	Нападающий прыжок мяча (двумя сверху, двумя снизу) стоя на месте, двумя снизу		
	Блокирование: одиночное, парное.		
	<b>53. Техника нападающего удара. Блокирование</b>	2	
	Нападающий прыжок мяча (двумя сверху, двумя снизу) стоя на месте, двумя снизу		
	Блокирование: одиночное, парное.		
	<b>54. Техника верхней и нижней подачи мяча</b>	2	
	Нижняя прямая подача мяча, нижняя боковая		
	Верхняя подача мяча. Нижняя подача мяча		
	<b>55. Техника верхней и нижней подачи мяча</b>	2	
	Нижняя прямая подача мяча, нижняя боковая		
	Верхняя подача мяча. Нижняя подача мяча		
	<b>56. Техника верхней подачи мяча. Учебная</b>	2	
<b>57. Дифференцированный зачёт</b>		<b>2</b>	<b>ОК.08</b>
	<b>7 семестр</b>	<b>30</b>	
	<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	<b>12</b>	
<b>Тема 8 Бег на короткие дистанции.</b>	<b>56. Основы здорового Фитнеса</b>	2	<b>ОК.08</b>
	<b>57. Кроссовая подготовка</b>	2	
	<b>58. Эстафетный бег.</b>	2	
	<b>59. Бег на средние дистанции.</b>	2	
<b>Тема 9 Прыжки в длину</b>	<b>60. Прыжки в длину</b>	2	
	с разбега способом «согнув ноги».		
	-с места		
	с разбега способом «согнув ноги».		
	-с места		
	забег, скрестные шаги, финальное		
	<b>61. Метание</b>	2	
	Метание гранаты, техника метания		
	Толкание ядра		

<b>Раздел 62. Партивные игры. Баскетбол.</b>		<b>16</b>	
Тема 29 Техника броска с места и в движении средней и дальней дистанции, в пр	62. Техника передвижений и владение мячом Техника безопасности на занятиях. Правила ведения мяча с изменением направления	2	OK.08
	63. Техника передвижений и владение мячом Техника безопасности на занятиях. Правила ведения мяча с изменением направления	2	
	64. Техника броски мяча с места и в движении Бросок мяча движением и по вле двух шагов Ловля мяча.	2	
	65. Тактическое взаимодействия в защите нормативы. Тактика нападения «Передай и выходи».	2	
	66. Тактическое взаимодействия в защите Тактика нападения «Передай и выходи».	2	
	67. Тактическое взаимодействия в защите Правила игры	2	
	68. Тактическое взаимодействия в защите Правила игры	2	
	69. Контрольные нормативы	2	
<b>70. Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	<b>OK.08</b>
<b>8 семестр</b>		<b>24</b>	
<b>Раздел 71. Лыжная подготовка</b>		<b>12</b>	
Тема 36 Техника лыжного хода.	71. Техника безопасности. Попеременный, одновременный двухшажный Совершенствование попеременного, одношажного лыжного хода.	2	OK.08
	72. Коньковый ход. Полуконьковый ход. Коньковый ход без махов руками. Коньковый ход без махов	2	
	73. Спуск, спуск с горы. Совершенствовать торможение «Ёлочкой», «Лесенкой».	2	

	<b>74. Спуск, Стояние на спуске «Ёлочкой», «Лесенкой».</b>	2	
	<b>75. Совершенствование техники лыжного хода. Контроль прохождения дистанции 3</b>	2	
	<b>76. Совершенствование техники лыжного хода. Контроль прохождения дистанции 5</b>	2	
<b>Раздел 8. Спортивные игры: Волейбол.</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 10. Техника игры</b>	<b>77. Техника ведения мяча и владения мячом в занятиях по волейболу. Правила соревнований: выпады, падения.</b>	2	<b>OK.08</b>
	<b>78. Техника нападающего удара. Блокирование. Нападающий, удар, приём мяча (двумя руками снизу стоя на месте, двумя руками снизу). Блокирование: одиночное, парное.</b>	2	
	<b>79. Техника верхней и нижней подачи мяча. Нижняя прямая подача мяча, нижняя боковая подача мяча. Верхняя подача мяча. Нижняя подача мяча.</b>	2	
	<b>80. Техника верхней подачи мяча. Учебная игра.</b>	2	
<b>81. Дифференцированный зачёт</b>		<b>2</b>	<b>OK.08</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Для реализации программы учебной дисциплины спортивные объекты:

спортивный зал, лыжная база, тренажерный зал.  
Оборудование:

Легкая атлетика: секундомеры, ружья, гранаты 500 гр и 700 гр, ядро, теннисные мячи, эстафетные палочки, маты, стойки и планка для Баскетбол: мячи баскетбольные, набивные мячи. Волейбол: сетка, волейбольный мяч.

Гимнастика: брусья параллельные, маты, гимнастические скамейки, гимнастический конь, перекладина, навесные кольца. Лыжная подготовка: лыжные палки, лыжные ботинки. Атлетическая гимнастика: комплекс тренажер, штанга, блины, гантели.

Технические средства обучения: телевизор, принтер, доска.

#### 3.2. Информационные ресурсы реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд имеет печатные и/или электронные образовательные ресурсы рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

##### 3.2.1. Печатные издания

1. Лях В. И., Зданевич А. А. - 11 Физическая подготовка спортсменов. «Спорт», - 2011 г. - 236 с.
2. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физики. 2019. - 316 с.
3. Решетников Н. В. Физическая подготовка учащихся учреждений сред. образования. М.: «Барсат», 2019. - 20 с.
4. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л. Физическая подготовка студентов МСПО. М.: «Барсат», 2019. - 20 с.

##### 3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Электронные книги по спортивной физкультуре. Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/book>
2. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. <http://www.valeo.edu.ru>
3. Каталог библиотеки МГУ. Режим доступа: <http://elib.mosgu.ru/>
4. Лечебная физкультура и спортивная медицина [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://lfksport.ru/>
5. Научный портал Теория Физкультуры. Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>
6. Официальный сайт Министерства спорта РФ. Режим доступа: <http://www.minstm.ru/>
7. Официальный сайт Паралимпийского комитета России. Режим доступа: <https://paralymp.ru/>
8. Официальный сайт Олимпийского комитета России. Режим доступа: <http://www.olympic.ru>

9. Российская спортивная энциклопедия [МЭЛ]  
 доступа: <http://www.libsport.ru/>
10. Центральная отраслевая библиотека по физкультуре и спорту [Электронный ресурс] <http://libnsportedu.ru/>
11. Бычков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : для СПО / С. В. Бычков, О. В. Плещинский, О. В. Плещинский. – М.: Профобразование, 2010. – 210 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>. – ЭБС «IPRbooks»
12. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Назаров, А. Алексеев. – М.: ЮНИТИ-ДАТА, 2011. – 208 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>. – ЭБС «IPRbooks»
13. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс] : учебный текст для учебных заведений физической культуры и спорта / Электрон. текст. данные : даны в электрон. виде. – М.: Спорт, 2010. – 450 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>. – ЭБС «IPRbooks»

### 3.2.3 Дополнительные источники

1. Гилязиева С. Р. Терминология общеразвивающей физической культуры [Электронный ресурс] / С. Р. Гилязиева, Т. В. Нурматова. – Оренбург: Оренбургский университет, 2010. – 100 с. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/183309>
2. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебный текст для студентов высших и средних специальных учебных заведений / И. А. Лысова. – М.: ЮНИТИ-ДАТА, 2010. – 161 с. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/183309>
3. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов высших и средних специальных учебных заведений / Ч. Т. Иванков. – М.: Московский педагогический институт, 2002. – 302 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>
4. Технологии физического воспитания в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, Г.М.П. Советский. – М.: Физкультура и спорт, 2013 [ЗНБ УрФУ].
5. Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / А. А. Щанкин. – М.: Медицина, 2015. – 201 с. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/183309>

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
умения: - использовать физическую и оздоровительную деятельность для поддержания и улучшения здоровья, жизненных профессиональных и спортивных результатов; - применять рациональные приемы двигательной активности в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения	-демонстрирует владения, тактико-технические действия в спортивных играх; -владеет теоретическими знаниями и навыками выполнения двигательных действий; -выполняет тактико-технические действия в процессе выполнения двигательных действий; -применяет рациональные приемы двигательной активности в профессиональной деятельности;	Результаты тестирования Экспертная оценка результатов наблюдений деятельности в процессе учебной дисциплины

<p>характерными для профессии (специальности)</p>	<p>-использует профилактику профессиональных заболеваний, характерными для специальности в гидрологическом обследовании объектов</p>	
<p>знания: - роль физической культуры в общекультурном, профессионально-социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и физического здоровья в специальности; способы реализации профессиональных способностей</p>	<p>-демонстрирует знания в области здорового образа жизни, физической культуры и гармоничном развитии личности человека; -владеет информацией о факторах профессиональных нагрузок в специальности профилактики профессиональных заболеваний</p>	<p>Экспертная оценка результатов наблюдения деятельности в процессе учебной дисциплины</p>