

Министерство образования и науки Астраханской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Камызякский сельскохозяйственный колледж»

Утверждаю:

Директор ГБПОУ АО

«Камызякский сельскохозяйственный
колледж»


С.В. Безъязыков

Приказ № 95-АХУ от 31.08.2020

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Область применения учебного предмета

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 36.02.01 Ветеринария

1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью профессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 36.02.01 Ветеринария.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 2,3,6.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 2,3,6	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	432
Объем образовательной программы учебной дисциплины	216
в том числе:	
теоретическое обучение	-
лабораторные работы	-
практические занятия	216
курсовая работа (проект)	-
контрольная работа	-
Самостоятельная работа	216
Итоговая аттестация проводится в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Кроссовая подготовка		44	
Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала	Уровень освоения	16
	В том числе, практических и лабораторных занятий		16
	Практическая работа 1. Вводный инструктаж по технике безопасности. Стартовый разгон. Специальные прыжковые, беговые упражнения. Практическая работа 2 - 4. Техника высокого, низкого старта. Техника бега по повороту. Тактика бега на дистанциях. Практическая работа 5 - 6. Финиширование. Специальные упражнения бегуна. Тактика бегуна на соревнованиях. Практическая работа 7. Бег по прямой с различной скоростью. Практическая работа 8. Бег 100, 200, 400 метров	3	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		
Тема 1.2. Техника бега на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	Уровень освоения	16
	В том числе, практических и лабораторных занятий		16
	Практическая работа 9 - 10. Основы техники ходьбы и бега на средние и длинные дистанции Практическая работа 11 - 12. Старт и стартовый разбе. Бег на дистанции 500, 1000 метров Практическая работа 13 - 14. Бег на 2000, 3000 метров. Марш – бросок 5, 6 км. Специальные упражнения бегуна. Практическая работа 15 - 16. Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	3	ОК 2 ОК 3 ОК 6

	Контрольные работы (не предусмотрены)			
	Самостоятельная работа (не предусмотрена)			
Тема 1.3 . Техника эстафетного бега	Содержание учебного материала	Уровень освоения	12	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	В том числе, практических и лабораторных занятий		12	
	Практическая работа 17 - 18. Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки Практическая работа 19 - 20. Эстафетный бег 4x100, 4x200 метров Практическая работа 21 - 22. Развитие скоростно-силовых качеств. Специальные беговые упражнения.	3		
	Контрольные работы (не предусмотрены)			
	Самостоятельная работа (не предусмотрена)			
Раздел 2. Баскетбол			45	
Тема 2.1 Техника нападения в баскетболе	Содержание учебного материала	Уровень освоения	12	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	В том числе, практических и лабораторных занятий		12	
	Практическая работа 23 - 24. Основа техники баскетбола: передвижения, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты, передачи, броски, добивание, ведение. Практическая работа 25 - 26. Техника владения мячом: ведение, броски, передачи, ловля. Практическая работа 27. Способы, разновидности, условия выполнения. Ловля мяча. Остановка с ловлей мяча. Ловля мяча в движении Передача мяча одной, двумя руками. Практическая работа 28. Ведение мяча со зрительным контролем, без контроля. Бросок двумя руками от груди, от головы, от плеча, одной рукой, после ведения мяча, бросок в прыжке. Игра по правилам.	3		
	Контрольные работы (не предусмотрены)			
	Самостоятельная работа (не предусмотрена)			
Тема 2.2. Техника защиты в баскетболе	Содержание учебного материала	Уровень освоения	14	
	В том числе, практических и лабораторных занятий		14	
	Практическая работа 29 - 31. Техника передвижений: стойки. Ходьба,			

	<p>бег. Остановки, прыжки, повороты.</p> <p>Практическая работа 32 - 33. Техника овладения мячом и противодействия: взятие отскока, вырывание мяча, выбивание мяча, перехват, накрывание мяча при броске, отбивание мяча при броске в прыжке, овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. Игра по правилам.</p> <p>Практическая работа 34 - 35. Финты и сочетания приемов. Способы, разновидности, условия выполнения. Игровые приемы защиты. Стойки и передвижения защитника. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание и отбивание мяча при броске. Взятие отскока. Игра по правилам.</p>	3		<p>ОК 2</p> <p>ОК 3</p> <p>ОК 6</p>
	Самостоятельная работа (не предусмотрена)			
Тема 2.3. Тактика нападения в баскетболе	Содержание учебного материала	Уровень освоения	10	<p>ОК 2</p> <p>ОК 3</p> <p>ОК 6</p>
	В том числе, практических и лабораторных занятий		10	
	Практическая работа 36 -37. Индивидуальные тактические действия. Действия игрока без мяча, с мячом. <p>Практическая работа 38 - 39. Групповые тактические действия. Взаимодействие двух игроков, трех игроков. Командные тактические действия: стремительное нападение, позиционное нападение.</p> <p>Практическая работа 40. Разновидности специального нападения. Игра по правилам. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении.</p>	3		
	Контрольные работы (не предусмотрены)			
	Самостоятельная работа (не предусмотрена)			
Тема 2.4. Тактика защиты в баскетболе	Содержание учебного материала	Уровень освоения	9	<p>ОК 2</p> <p>ОК 3</p> <p>ОК 6</p>
	В том числе, практических и лабораторных занятий		9	
	Практическая работа 41 - 42 Индивидуальные тактические действия. Действия против нападающего без мяча. Действия против нападающего, владеющего мячом. Овладение командными действиями и совершенствования в них. <p>Практическая работа 43 - 44. Игра по правилам. Игровая подготовка: совершенствование умения распределять силы; совершенствование индивидуальных действий и взаимодействий; совершенствование и</p>	3		

	использование освоенных тактических систем в защите.			
	Контрольные работы (не предусмотрены)			
	Самостоятельная работа (не предусмотрена)			
Раздел 3. Волейбол			62	
Тема 3.1 Техника игры в нападении	Содержание учебного материала	Уровень освоения	16	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	В том числе, практических и лабораторных занятий		16	
	Практическая работа 45 - 47. Правила игры волейбол. Расстановка игроков на площадке. Передачи мяча верхние, нижние, Передачи мяча в парах. Передвижения игроков приставным шагом, прыжком, бегом. Челночный бег.	3		
	Практическая работа 48 - 49. Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Игра по правилам. Стойки, техника передвижения, остановки, повороты, передачи (разновидности), подачи (разновидности), приемы (разновидности), атакующие удары, блокирование.			
	Практическая работа 50 - 52. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игра по правилам. Игра по упрощенным правилам волейбола.			
	Контрольные работы (не предусмотрены)			
	Самостоятельная работа (не предусмотрена)			
Тема 3.2 Техника владения мячом	Содержание учебного материала	Уровень освоения	16	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	В том числе, практических и лабораторных занятий		16	
	Практическая работа 53 - 55. Техника приема (сверху, снизу) и передач мяча. (двумя руками сверху, двумя снизу, двумя руками сверху в прыжке, одной рукой сверху). Подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	3		
	Практическая работа 56 - 58. Варианты техники приема и передач мяча: на месте индивидуально и в парах; после перемещения; в прыжке; прием мяча после подачи. Игра по упрощенным правилам волейбола.			
	Практическая работа 59 - 60. Прием мяча после подачи; групповые упражнения с подач через сетку; индивидуально-верхняя и нижняя передачи у стенки; варианты подач мяча; соревнование на большее число подач в пределы площадки и на точность. Игра по упрощенным правилам волейбола.			

	Контрольные работы (не предусмотрены)				
	Самостоятельная работа (не предусмотрена)				
Тема 3.3. Техника нападения и защиты	Содержание учебного материала	Уровень освоения	16	ОК 2 ОК 3 ОК 6	
	В том числе, практических и лабораторных занятий		16		
	Практическая работа 61 - 64. Стойки и перемещения. Прямой нападающий удар. Прием мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху, одной рукой снизу в падении (с перекатом на бедро – спину; вперед на руки), прием низко летящего мяча. Игра по упрощенным правилам волейбола.	3			
	Практическая работа 65 - 68. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, групповое), страховка. Игра по упрощенным правилам волейбола.				
	Контрольные работы (не предусмотрены)				
	Самостоятельная работа (не предусмотрена)				
Тема 3.4. Тактика защиты и нападения	Содержание учебного материала	Уровень освоения	14	ОК 2 ОК 3 ОК 6	
	В том числе, практических и лабораторных занятий		14		
	Практическая работа 69 - 72. Индивидуальные тактические действия. Групповые и командные действия в волейболе. Игра по упрощенным правилам волейбола.	3			
	Практическая работа 73 - 75. Система нападения со второй передачи игрока передней линии; система нападения со второй передачи и др. Игра по упрощенным правилам волейбола.				
	Контрольные работы (не предусмотрены)				
	Самостоятельная работа (не предусмотрена)				
Раздел 4. Гимнастика с элементами акробатики			36		
Тема 4.1. Комплексы упражнений	Содержание учебного материала	Уровень освоения	10	ОК 2 ОК 3 ОК 6	
	В том числе, практических и лабораторных занятий		10		
	Практическая работа 76 - 77. Строевые упражнения: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения в парах. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	3			
	Практическая работа 78 - 79. Комплекс общеразвивающих упражнений				

	(ОРУ) с гимнастическими предметами: палкой, мячом, обручем, скакалкой, гантелями, набивным и малым мячом. Практическая работа 80. Комплекс упражнений на гимнастической скамейке и со скамейкой. Упражнения на перекладине: подъемы, Отжимание в упоре лежа на полу.				
	Контрольные работы (не предусмотрены)				
	Самостоятельная работа (не предусмотрена)				
Тема 4.2. Техника выполнения акробатических элементов	Содержание учебного материала	Уровень освоения	10	ОК 2 ОК 3 ОК 6	
	В том числе, практических и лабораторных занятий		10		
	Практическая работа 81 - 83. Акробатическая подготовка: обучение группировке, перекатам в группировке; кувырок вперед, назад, в сторону; кувырок вперед на одну ногу; мост из положения лежа, с помощью партнера;				
	Практическая работа 84 - 85. Стойка на лопатках; на руках у опоры, или с помощью партнера. Соединение изученных элементов в комбинацию				
	Контрольные работы (не предусмотрены)				
	Самостоятельная работа (не предусмотрена)				
Тема 4.3. Техника выполнения опорного прыжка	Содержание учебного материала	Уровень освоения	6	ОК 2 ОК 3 ОК 6	
	В том числе, практических и лабораторных занятий		6		
	Практическая работа 86. Опорные прыжки через козла способом ноги врозь» и «согнув ноги».	2,3			
	Практическая работа 87 - 88. Опорный прыжок через козла в длину способом «ноги врозь» Комбинированные прыжки.				
	Контрольные работы (не предусмотрены)				
	Самостоятельная работа (не предусмотрена)				
Тема 4.4. Атлетическая (юноши), ритмическая гимнастика (девушки)	Содержание учебного материала	Уровень освоения	10	ОК 2 ОК 3 ОК 6	
	В том числе, практических и лабораторных занятий		10		
	Практическая работа 89 – 93. Упражнения с отягощениями. Упражнения на тренажерах. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью. Индивидуально подобранные композиции из упражнений с разной амплитудой, ритмом, темпом, пространственной точностью.	2,3			

	Контрольные работы (не предусмотрены)				
	Самостоятельная работа (не предусмотрена)				
Раздел 5. Легкая атлетика			29		
Тема 5.1 Техника бега и прыжков	Содержание учебного материала	Уровень освоения	16	ОК 2 ОК 3 ОК 6	
	В том числе, практических и лабораторных занятий		16		
	Практическая работа 94 - 97 . Бег в равномерном и переменном темпе. Бег на выносливость. Тактака бега на дистанциях. Специальные упражнения бегуна	2,3			
	Практическая работа 98 – 101 . Определение длины разбега. Отталкивание. Фаза полета. Приземление. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные прыжковые упражнения.				
	Контрольные работы (не предусмотрены)				
	Самостоятельная работа (не предусмотрена)				
Тема 5.2. Техника метания гранаты	Содержание учебного материала	Уровень освоения	13	ОК 2 ОК 3 ОК 6	
	В том числе, практических и лабораторных занятий		13		
	Практическая работа 102 - 104 . Техника метания гранаты с разбега. Техника выполнения бросковых шагов при метании гранаты	3			
	Практическая работа 105 – 107 Специальные упражнения метателя. Метание гранаты в горизонтальную цель с разбега, с места на дальность.				
	Контрольные работы (не предусмотрены)				
	Самостоятельная работа (не предусмотрена)				
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)					
Всего:			216		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс:

спортивный зал;

открытый стадион, стрелковый тир

В зависимости от возможностей, которыми располагает образовательное учреждение, для реализации учебного предмета «Физическая культура» могут быть использованы:

тренажерный зал;

открытые спортивные площадки: баскетбольная; бадминтонная, волейбольная, мини-футбольная.

футбольное поле.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебного предмета «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» образовательного учреждения должна включать перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря, необходимого для его реализации.

Примерный перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды («козел» для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической

гимнастикой, маты гимнастические скакалки, мячи набивные, гантели (разные), гири 16, 24,32 кг, секундомеры;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион: турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, палочки эстафетные, секундомеры.

Стрелковый тир или место для стрельбы:

- пневматические винтовки, мишени, пули для стрельбы из пневматического оружия.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен или изменен.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Обязательные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М.,2017.

2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М.,2017.

3.2.2. Электронные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М.,2017
2. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
3. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
4. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
5. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>правильность и прочность, что выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения; при оценивании двигательных качеств принимаются во внимание физические возможности и антропометрические данные студента; критерием оценки уровня физической подготовленности является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении определенных количественных показателей.</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете.</p>
<p>Знания: роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основ здорового образа жизни</p>	<p>полнота, точность и осознанность полученных знаний, что выражается в объеме, логичности, аргументированности, отсутствии или наличии ошибок, их характере и количестве</p>	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий</p>