

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Куижева Саида Казбековна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 01.08.2023 09:03:35  
Уникальный программный ключ:  
71183e1134ef9cfa69b206d480271b3c1a975e6f

## МИНОБРНАУКИ РОССИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Майкопский государственный технологический университет»

Политехнический колледж

Предметная (цикловая) физической культуры, спорта и БЖД

УТВЕРЖДАЮ  
Директор политехнического колледжа



З.А. Хутыз  
« 26 » 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование специальности 36.02.01 Ветеринария

Квалификация выпускника ветеринарный фельдшер

Форма обучения очная

Рабочая программа составлена на основе ФГОС СПО и учебного плана МГТУ по специальности 36.02.01 Ветеринария

Составитель рабочей программы:

преподаватель высшей категории

  
(подпись)

А.Н. Манченко  
И.О. Фамилия

Рабочая программа утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии физической культуры, спорта и БЖД

Председатель предметной (цикловой) комиссии

«26» 05 2023 г.

  
(подпись)

А.Н. Манченко  
И.О. Фамилия

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по учебной работе

«26» 05 2023 г.

  
(подпись)

Ф.А. Топольян  
И.О. Фамилия

## СОДЕРЖАНИЕ

|  | Стр. |
|--|------|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br>ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ<br>КУЛЬТУРА»     | 4    |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ   | 4    |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ  | 8    |
| 4. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ<br>ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ<br>ЗДОРОВЬЯ | 10   |
| 5. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ В ПРОГРАММУ  | 12   |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ 04 Физическая культура»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 8

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код <sup>1</sup><br>ПК, ОК | Умения   | Знания   |
|----------------------------|--|--|
| <b>ОК 8</b>                | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>основы здорового образа жизни;<br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;<br>способы реализации собственно развития. |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной деятельности  | Кол-во<br>часов<br>(всего) | Семестры  |           |           |           |           |           |
|---|----------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|   |                            | III       | IV        | V         | VI        | VII       | VIII      |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>   | <b>248</b>                 | <b>46</b> | <b>59</b> | <b>36</b> | <b>38</b> | <b>43</b> | <b>14</b> |
| практические занятия (ПЗ)   | 248                        | 46        | 59        | 36        | 38        | 43        | 14        |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (всего)</b>   | <b>15</b>                  | <b>2</b>  | <b>5</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  | -         | -         |
| <b>Форма промежуточной аттестации:</b><br>зачет в 3, 4, 5, 6, 7;<br>дифференцированный зачет в 8 семестре | 12                         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| <b>Общая трудоемкость</b>   | <b>263</b>                 | <b>50</b> | <b>66</b> | <b>42</b> | <b>44</b> | <b>45</b> | <b>16</b> |

## 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, формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|---------------|---|
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>                                    |   | <b>62</b>     |   |
| <b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>  | <b>Практические занятия</b>   | <b>18</b>     | ОК 08   |
|   | 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.   | 4             |   |
|   | 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. | 4   |               |   |
| <b>Тема 1.2. Бег на длинные дистанции</b>                           | <b>Практические занятия</b>   | <b>18</b>     | ОК 08   |
|   | Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000 м. | 2             |   |
|   | Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000 м.                                 | 4             |   |
|   | 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.                   | 4             |   |
|   | Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени.  | 2             |   |
| <b>Тема 1.3. Эстафетный бег</b>                                     | <b>Практические занятия</b>   | <b>12</b>     | ОК 08   |
|   | Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100 м.                                     | 2             |   |
|   | Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4x100 м.                                 | 4             |   |
|   | Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4x400 м.                                      | 2             |   |
|   | Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x400 м.                        | 4             |   |
| <b>Тема 1.4. Бег на</b>   | <b>Практические занятия</b>   | <b>14</b>     | ОК 08   |

|  |  |           |       |
|--|--|-----------|-------|
| <b>средние дистанции</b>                                   | 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.  | 4         |       |
|  | Совершенствование техники финиширования. Повторный бег 800 м.  | 2         |       |
|  | Техника бега на дистанции 400 м. Контрольный тест 800м.  | 4         |       |
| <b>Раздел 2. Баскетбол</b>                                 |  | <b>52</b> |       |
| <b>Тема 2.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры</b>   | <b>Практические занятия</b>  | <b>16</b> | ОК 08 |
|  | Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.               | 8         |       |
|  | Правила игры. Учебная игра.  | 8         |       |
| <b>Тема 2.2 Ведение, прием и передача мяча</b>             | <b>Практические занятия</b>  | <b>12</b> | ОК 08 |
|  | Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.               | 12        |       |
| <b>Тема 2.3 Броски мяча</b>                                | <b>Практические занятия</b>  | <b>10</b> | ОК 08 |
|  | Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.  | 6         |       |
|  | Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).  | 4         |       |
| <b>Тема 2.4 Простые тактические комбинации</b>             | <b>Практические занятия</b>  | <b>14</b> | ОК 08 |
|  | Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.   | 14        |       |
| <b>Раздел 3. Волейбол</b>                                  |  | <b>54</b> |       |
| <b>Тема 3.1. Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры</b> | <b>Практические занятия</b>  | <b>8</b>  | ОК 08 |
|  | Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.  | 4         |       |
|  | Правила игры. Учебная игра.  | 4         |       |
| <b>Тема 3.2 Прием и передачи мяча</b>                      | <b>Практические занятия</b>  | <b>12</b> | ОК 08 |
|  | Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.  | 6         |       |
|  | Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.   | 6         |       |
| <b>Тема 3.3 Подачи мяча</b>                                | <b>Практические занятия</b>  | <b>8</b>  | ОК 08 |
|  | Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.   | 8         |       |
| <b>Тема 3.4 Нападающий удар. Блокирование</b>              | <b>Практические занятия</b>  | <b>8</b>  | ОК 08 |
|  | Совершенствование техники видов нападающего удара.   | 4         |       |
|  | Совершенствование техники видов блокирования   | 4         |       |
| <b>Тема 3.5 Тактика нападения</b>                          | <b>Практические занятия</b>  | <b>8</b>  | ОК 08 |
|  | Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.                                 | 8         |       |
| <b>Тема 3.6 Тактика</b>                                    | <b>Практические занятия</b>  | <b>10</b> | ОК 08 |

|   |   |            |       |
|---|---|------------|-------|
| <b>защиты</b>   | Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.   | 10         |       |
| <b>Раздел 4. Кроссовая подготовка</b>   |   | <b>28</b>  |       |
| <b>4.1 Тактика передвижения на лыжах</b>  | <b>Практические занятия</b>   | <b>28</b>  | ОК 08 |
|   | Обучение технике чередования бега и ходьбы: положение тела, использование рук для баланса, правильная постановка стопы. Кросс 1000м                             | 4          |       |
|   | Совершенствование техники бега в лесо-парковой зоне и в лесу. Постепенное увеличение дистанции и контроль за состоянием здоровья по пульсу.                     | 6          |       |
|   | Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Кросс 1000м  | 6          |       |
|   | Обучение технике передвижения по твердому, мягкому и скользкому грунту. Обучение технике бега в гору и под гору. Кросс 2000м.                                   | 6          |       |
|   | Передвижение по пересеченной местности.   | 2          |       |
|   | Прохождение дистанции 1.5 км (девушки), 3 км (юноши).   | 4          |       |
| <b>Раздел 5. Гимнастика</b>   |   | <b>40</b>  |       |
| <b>Тема 5.1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений</b>                   | <b>Практические занятия</b>   | <b>34</b>  | ОК 08 |
|   | Совершенствование техники упражнений с собственным весом на перекладине, брусках, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс | 10         |       |
|   | Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками  | 8          |       |
|   | Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.  | 8          |       |
|   | Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гириями, гантелями, штангами.  | 8          |       |
| <b>Тема 5.2. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений</b> | <b>Практические занятия</b>   | <b>6</b>   | ОК 08 |
|   | Совершенствование техники упражнений для развития гибкости  | 6          |       |
| <b>Всего:</b>   |   | <b>236</b> |       |
| <b>Зачет(1;2;3;4;5 семестр) Диф.зачет (6семестр)</b>                            |   | <b>12</b>  |       |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

##### **3.2.1. Печатные издания**

1. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры. – М.: Издательство Юрайт, 2017.

##### **3.2.2. Основные электронные издания**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>
3. <http://school-collection.edu.ru/> единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

##### **3.2.3. Дополнительные источники (при необходимости)**

1. Физкультура: тематическое планирование по массовым программам/ Мамедов К.Р.. – Волгоград, учитель, 2011
2. Журнал «Физкультура и спорт»
3. Журнал «Спорт в школе». Электронная версия <https://1сентября.рф>

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

| Результаты обучения  | Критерии оценки   | Методы оценки  |
|--|---|--|
| <p>умения:<br/>                     - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br/>                     применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br/>                     пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p> | <p>-демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх;<br/>                     -владеет техниками выполнения двигательных действий;<br/>                     -выполняет тактико-технические действия в игре;<br/>                     выполняет требуемые элементы;<br/>                     -применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br/>                     -использует средства профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при гидрологических обследованиях водных объектов</p> | <p>Результаты тестирования<br/>                     Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p> |
| <p>знания:<br/>                     – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br/>                     основы здорового образа жизни;<br/>                     условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;<br/>                     способы реализации собственно развития.</p>                                   | <p>-демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека;<br/>                     -владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний</p>  | <p>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p>  |

## 5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Адаптация рабочей программы дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура проводится при реализации адаптивной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 36.02.01 Ветеринария в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение профессионального образования, создания необходимых для получения среднего профессионального образования условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья результатов формирования практического опыта.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) форма проведения практических занятий по физической культуре устанавливается с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Организация учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья начинается с организации врачебного контроля, врачебно-педагогического наблюдения и самоконтроля студентов.

Профилактические медицинские осмотры студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляются в рамках ежегодных профилактических медицинских осмотров студентов первого, второго и третьего курсов в соответствии с утвержденными учебными планами и графиками осмотров.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляется динамическое врачебное наблюдение за их состоянием здоровья с периодичностью осмотров не менее двух раз в течение года.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование и не получившим допуск к практическим учебным занятиям по дисциплине «Физическая культура» не допускаются.

Программа дисциплины «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями предполагает решение комплекса педагогических задач по реализации следующих направлений работы:

- проведение занятий по физической культуре для студентов с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов, с учетом индивидуальных особенностей студентов и образовательных потребностей в области физической культуры;
- разработку индивидуальных программ физической реабилитации в зависимости от нозологии и индивидуальных особенностей студента с ограниченными возможностями здоровья; разработку и реализацию физкультурных образовательно-реабилитационных технологий, обеспечивающих выполнение индивидуальной программы реабилитации;
- разработку и реализацию методик, направленных на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы; обучение новым способам и видам двигательной деятельности; развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента;
- обеспечение психолого-педагогической помощи студентам с отклонениями в состоянии здоровья, использование на занятиях методик психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции, формирование позитивного психоэмоционального настроения;
- проведение спортивно-массовых мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья по различным видам адаптивного спорта, формирование навыков судейства;
- организацию дополнительных (внеурочных) и секционных занятий физическими упражнениями для поддержания (повышения) уровня физической подготовленности

студентов с ограниченными возможностями с целью увеличению объема их двигательной активности и социальной адаптации в студенческой среде;

- привлечение студентов к занятиям адаптивным спортом; подготовку студентов с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях; систематизацию информации о существующих в городе спортивных командах для инвалидов и привлечение студентов-инвалидов к спортивной деятельности в этих командах (в соответствии с заболеванием) как в качестве участников, так и в качестве болельщиков.

-формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом на основе полученных теоретических и практических знаний.

-овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте;

-приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

На каждом занятии физической культуры применяются элементы технологии уровневой дифференциации: Цель использования технологии создание условий для личностного развития студента с ОВЗ, независимо от его индивидуальных способностей и особенностей. Найти оптимальный уровень физической активности для каждого студента, на занятии студентам дается задание с учетом уровня их физической подготовки и физического развития; при оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности студента с ОВЗ;

В учебном процессе при реализации компетентного подхода используются активные и интерактивные формы проведения занятий: на основе следующих методов: «обучающийся в роли преподавателя», «каждый учит каждого», «интеллектуальная разминка», «разыгрывание ситуаций в ролях», «задания по поиску и обработки информации».

В процессе освоения дисциплин студенты с ОВЗ по заданию преподавателя осуществляют внеаудиторную самостоятельную работу. Организация самостоятельной работы студентов осуществляется с использованием интернет- технологий. Задания для самостоятельной работы направлены на поиск студентами информации и обработку информации:

написание реферата; подготовка к собеседованию.

***Формы и методы контроля и оценки результатов обучения.***

Применяемые при реализации рабочей программы дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» формы и методы контроля проводятся с учетом ограничения здоровья обучающихся.

Целью текущего контроля является своевременное выявление затруднений и отставания обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и внесение коррективов в учебную деятельность.

Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

При проведении промежуточной аттестации обучающемуся с ограниченными возможностями здоровья предоставляется время на подготовку к ответу, увеличенное не более чем в три раза установленного для подготовки к ответу обучающемуся, не имеющим ограничений в состоянии здоровья.

## 6. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

### Дополнения и изменения в рабочей программе

за \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ учебный год

В рабочую программу ОГСЭ.04 Физическая культура по специальности 36.02.01 Ветеринария вносятся следующие дополнения и изменения:

Дополнения и изменения внес(ла) \_\_\_\_\_ А.Н. Манченко  
(подпись) И.О. Фамилия

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании предметной (цикловой) комиссии физической культуры, спорта и БЖД

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Председатель предметной

(цикловой) комиссии \_\_\_\_\_ А.Н. Манченко  
(подпись) И.О. Фамилия