

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Малахова Светлана Дмитриевна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 02.04.2024 11:21:01
Уникальный программный ключ:
cba47a2f4b9180af2546ef5354c4938c4a04716d

Приложение к ППССЗ



МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ –

МСХА имени К.А. ТИМИРЯЗЕВА

(ФГБОУ ВО РГАУ - МСХА имени К.А. Тимирязева)

КАЛУЖСКИЙ ФИЛИАЛ

УТВЕРЖДАЮ

И.о. зам. директора по учебной работе



Т.Н.Пимкина

2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность: 36.02.01 Ветеринария

форма обучения очная

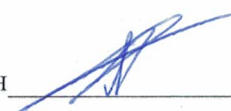
Калуга 2024 г.

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО), утвержденного приказом Минпросвещения России от 23.11.2020 г. №657 по специальности 36.02.01 Ветеринария

Программа обсуждена на заседании кафедры ветеринарии и физиологии животных, протокол № 05, «27» марта 2024 года,

СОГЛАСОВАНО:

Председатель учебно-методической комиссии
по специальности 36.05.01 Ветеринария, д.б.н., профессор, А.П.Лашин



протокол № 05, «27» марта 2024 года

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая структура программы	4
2. Структура и содержание дисциплины	5
3. Условия реализации рабочей программы дисциплины	11
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	17
5.	

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина **ОГСЭ.05 Физическая культура** принадлежит к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины направлен на частичное формирование у обучающихся общих компетенций:

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Формирование у обучающихся умений:

- осуществлять поиск и использовать информацию, для поддержания необходимого уровня физической подготовленности для выполнения задач профессиональной деятельности,

- своим примером поддерживать в коллективе атмосферу здорового образа жизни,

- применять на практике физкультурно-оздоровительные действия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Формирование у обучающихся знаний:

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

- основы здорового образа жизни;

- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.

- о средствах профилактики перенапряжения.

Для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья образовательная организация устанавливает особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» с учетом состояния их здоровья.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часов
Объем часов во взаимодействии с преподавателем	160
в том числе:	
- по вида учебных занятий:	
Лекции, уроки	-
Практические занятия	160
- Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет	-
Самостоятельная работа	-

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие	Содержание учебного материала	4	
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования.		
	В том числе, практических занятий		
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	10	ОК 02 ОК 04 ОК 08
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2. Техника прыжка в длину с места		
	В том числе, практических занятий		
	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		

Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	10	
	1. Техника бега по дистанции		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	10	
	1. Техника бега на средние дистанции.		
Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	В том числе, практических занятий		
	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров - девушки, 1000 метров - юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный		
Раздел 3. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча			
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и	Содержание учебного материала	10	ОК 02 ОК 04 ОК 08
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	В том числе, практических занятий		
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
Тема 3.2. Техник выполнения	Содержание учебного материала	10	
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение — 2 шага - бросок».		

ведения и передачи мяча в движении, ведение -2 шага - бросок	<p>В том числе, практических занятий</p> <p>Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мячав кольцо с места.</p> <p>Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении,выполнения</p>		
<p>Тема 3.3.</p> <p>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу</p> <p>Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста</p> <p>В том числе, практических занятий</p> <p>Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу</p> <p>Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке</p>	10	
<p>Тема 3.4.</p> <p>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Техника владения баскетбольным мячом</p> <p>В том числе, практических занятий</p> <p>Выполнение контрольных нормативов: «ведение - 2 шага - бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	16	
Раздел 4. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач		40	
<p>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач</p> <p>В том числе, практических занятий</p>	10	<p>ОК 02</p> <p>ОК 04</p> <p>ОК 08</p>

техника верхней и нижней передач двумя руками	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в		
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	10	
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё		
	В том числе, практических занятий		
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала	10	
	1. Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий		
	Отработка техники прямого нападающего удара		
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	10	
	1. Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах		20	ОК 02 ОК 04 ОК 08
Тема 5.1	Содержание учебного материала		
	1. Техника коррекции фигуры		

Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	В том числе, практических занятий		
	Упражнения для развития силы Упражнения для развития силовой выносливости Упражнения на брусьях, развитие ловкости Акробатические упражнения, развитие равновесия Опорный прыжок через козла, развитие прыгучести Упражнения для развития ловкости и координации движений Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 6. Кроссовая подготовка			
Тема 6.1. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	20	ОК 02 ОК 04 ОК 08
	Кроссовая подготовка. Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия,		
	В том числе, практических занятий		
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 000 м, 4' 400 м; бег по прямой различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины осуществляется в специализированных помещениях. Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «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.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

• : многофункциональный тренажер (1 шт.); теннисные стелы (10 шт.); велотренажер (2 шт.); степ тренажер (2 шт.); скамья для пресса (2шт.); брусья (1 шт.); перекладина навесная (1 шт.); баскетбольные мячи (10 шт.); волейбольные мячи (10 шт.); гимнастические маты (4 шт.); гантели (4 шт.); обруч гимнастический (2 шт.); скакалки гимнастические (10 шт.); информационные стенды.

Учебная аудитория для проведения учебных занятий всех видов (в т.ч. лабораторные работы и практические занятия, дисциплинарную, междисциплинарную, модульную и практическую подготовку обучающихся), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Перечень оборудования: учебные столы (16 шт.); стулья (32 шт.); рабочее место преподавателя; доска учебная; мультимедийное оборудование (проектор Acer X1226H, ноутбук Asus). Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblioonline.ru/bcode/448586>

2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/448769>

3. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры Приложение: дополнительные материалы : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07304-9. — URL: <https://book.ru/book/932248>. — Текст : электронный.

4 Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Барчуков И.С. — Москва : КноРус, 2019. — 366 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-

06683-6. — URL: <https://book.ru/book/931285>. — Текст : электронный.

Дополнительная литература:

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/456546>

Учебно-методические материалы:

1. Теория и методика избранного вида спорта: методические указания для СПО / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 189 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. — Режим доступа:<https://biblio-online.ru/book/3BA88BD1-5829-4C56-974C-7D7F3422E7F9/teoriya-i-metodika-izbrannogo-vida-sporta?>

Интернет – ресурсы

Электронно-библиотечная система РГАУ-МСХА им. К.А.Тимирязева(далее ЭБС) сайт www.library.timacad.ru

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» -<https://cyberleninka.ru/>

Сетевая электронная библиотека аграрных вузов- <https://e.lanbook.com/books>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы контроля
<p>умения: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)знания: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>«Отлично» теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, выполнены практические задания на результат, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками, с низким результатом. «Удовлетворительно» теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. «Неудовлетворительно» теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<p>Формы и методы контроля и оценки Устный опрос Наблюдение за выполнением практического задания, (деятельностью студента) Оценка выполнения практического задания (работы) зачет, дифференцированный зачет</p>