

**Областное государственное автономное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Бирючанский техникум»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04. Физическая культура**

Специальности 36.02.02 Зоотехния

Квалификация выпускника зоотехник

Форма обучения заочная

**Бирюч, 2022 г.**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОГСЭ.04. Физическая культура**

### **1.1. Области применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 36.02.02. «Зоотехния».

Программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке зоотехник.

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл

### **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

#### **уметь:**

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

#### **знать:**

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

-основы здорового образа жизни

### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **320** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **4** часа;

самостоятельной работы обучающегося **316** часов; консультации – **4** часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	320
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	4
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	4
контрольные работы	1
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	316
в том числе:	
самостоятельная работа с учебной литературой, конспектами и другие виды	316
<b>Консультации</b>	4
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
<b>Тема 1. Основы здорового образа жизни.</b>	Содержание учебного материала	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации.	4	
	2.- Физические качества человека - Воспитание физических качеств		
<b>Тема 2. Легкая атлетика</b>	Содержание учебного материала	2	
	Теоретические занятия:		
	1. История возникновения и развития. Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой. Правила соревнований. Сдача КН.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	50	
	1. Техника бега на короткие дистанции, Специальные упражнения легкоатлета.		
	2. Техника бега на короткие дистанции. Фазы бега		
	3. Техника бега на средние дистанции. Специальные упражнения легкоатлета.		
	4. Техника бега на длинные дистанции. Специальные упражнения легкоатлета.		
	5. Техника бега по пересеченной местности. Специальные упражнения легкоатлета.		
	6. Кросс. Показать технику бега и выполнить норматив в кроссе: девушки- 2км, юноши - 3км.		
	7.- правила соревнований в беге на короткие дистанции - правила соревнований в беге на средние дистанции - правила соревнований в беге на длинные дистанции - стартовое ускорение - эстафетный бег 4x100м, 4x400м - марш - бросок. Техника бега		
	<b>Консультация</b>	1	
<b>Тема 3. Гимнастика</b>	Содержание учебного материала	-	
	Самостоятельная работа учащихся:	20	

	1. История возникновения и развития. Меры безопасности при занятиях гимнастикой. 2. Сгибание рук, подтягивание на перекладине. Комплексы УГГ. 3. Комплекс УГГ на 32 счета. Выполнить норматив: юноши- подтягивание; девушки - сгибание рук. 4. Опорные прыжки для юношей и девушек 5. Вольные упражнения. Акробатика 6.-висы на перекладине - виды гимнастики - достижения российских гимнастов на Олимпийских играх		
Тема 4. Волейбол	Содержание учебного материала	2	
	Теоретические занятия:		
	1. История возникновения и развития. Меры безопасности при занятиях волейболом. Сдача КН.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	50	
	2. Техника игры. Передача мяча снизу, сверху. Подачи мяча.		
	3. Техника игры в нападении и защите. Двусторонняя игра.		
	4. Инструкторская и судейская практика. Оценка судейства		
	5. Двусторонняя игра с судейством. Оценка судейства		
6.- судейская жестикуляция - правила соревнований - достижения российских волейболистов на Олимпийских играх - техника игра в нападении и защите - тактика игры в нападении и защите			
Консультация	1		
Тема 5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	-	
	Самостоятельная работа обучающихся:	48	
	1. История возникновения и развития лыж. Меры безопасности при занятиях лыжной подготовкой		
	2. Правила подбора лыж. Инвентарь, одежда, обувь. Способы передвижения на лыжах.		
	3. Техника передвижения на лыжах. Попеременные лыжные хода		
	4. Техника передвижения на лыжах. Одновременные лыжные хода		

	5. Способы подъемов в гору: «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»		
	6. Способы спусков с гор: низкая, средняя, высокая стойка		
	7. Преодоление дистанции в условиях соревнований юноши-5км, девушки-3км		
	8.- правила соревнований - достижения российских лыжников на Олимпийских играх - условия хранения лыж - условия смазки лыж - развитие лыжного спорта в России - место и значение лыжной подготовки в системе физического воспитания - коньковый ход. Техника хода, методика обучения		
Тема 6. Баскетбол	Содержание учебного материала	-	
	Самостоятельная работа обучающихся:	52	
	1. История возникновения и развития баскетбола. Меры безопасности при занятиях баскетболом		
	2. Техника игры: ведение мяча, броски по кольцу		
	3. Тактика игры в защите и нападении. Двусторонняя игра		
	4. Техника игры: передачи мяча, броски по кольцу. Двусторонняя игра		
	5. Двусторонняя игра с судейством. Оценка судейства		
	6.- правила соревнований - достижения российских баскетболистов на Олимпийских играх - судейская жестикуляция - техника игра в нападении и защите - тактика игры в нападении и защите		
	Консультация	1	
Тема 7. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	-	
	Самостоятельная работа обучающихся:	60	
	1. Бег 100м. Совершенствование техники бега. Метание гранаты. Эстафетный бег		
	2. Бег 100м. Метание гранаты. Кроссовый бег 2-3км.		
	3. Метание гранаты. Кроссовый бег 2-3км.		
	4.Прыжки в высоту с разбега. Техника прыжков. Кроссовый бег 2-3км.		
	5. Прыжки в длину с разбега. Техника прыжков. Кроссовый бег 2-3км		
	6. Кросс. Показать технику бега и выполнить норматив: юноши- 3км, девушки -2км		

	7.- виды легкой атлетики - виды прыжков - виды метаний - виды бега - достижения российских легкоатлетов на Олимпийских играх - правила соревнований		
<b>Тема 8. Туризм</b>	Содержание учебного материала	-	
	Самостоятельная работа обучающихся:	20	
	1. Укладка и транспортировка рюкзаков. Выбор места и разбивка бивака. Меры безопасности в турпоходе		
	2. Организация бивака. Установка палатки. Оказание первой медицинской помощи		
	3. Туристическая эстафета с проверкой туристических навыков		
	4.- основы топографии - ориентирование по компасу - ориентирование по карте		
	<b>Консультация</b>	1	
<b>Тема 9. Плавание</b>	Содержание учебного материала	-	
	Самостоятельная работа обучающихся:	12	
	1. Ознакомление со способами плавания. Меры безопасности при занятиях плаванием		
	2. Техника плавания кроль на груди, кроль на спине. Подготовительные упражнения		
	3. Выполнение зачетных нормативов в плавании вольным стилем: юноши-100м., девушки-50м		
	4.- правила соревнований - достижения российских пловцов на Олимпийских играх - способы плавания брасс, баттерфляй		
	<b>Всего:</b>	<b>320</b>	



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

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета

##### **Спортивный комплекс:**

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 320 с.

##### **Дополнительные источники:**

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл: учебник для образ. Учреж В.И., А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2012. - 237 с
2. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей) / С.И. Бочкарева [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М.: Евразийский открытый институт, 2011. — 344 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11107.html>. — ЭБС «IPRbooks»
3. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы [Электронный ресурс]: учебное пособие/ С.П. Евсеев [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2012.— 487 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/5040.html>.— ЭБС «IPRbooks»
4. Ланда Б.Х. Туристский поход с проверкой приобретённых навыков во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): организация, подготовка и проведение [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ланда Б.Х.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2015.— 44 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40823.html>.— ЭБС «IPRbooks»

##### **Интернет-ресурсы**

1. <http://www.sovsportizdat.ru/>- Издательский дом «Советский спорт» (09.08.2018)
2. <http://ru.wikipedia.org/wiki/> - Википедия – свободная энциклопедия(09.08.2018).
3. <http://lib.sportedu.ru/>- Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре (09.08.2018)

#### 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
<p><b>Умение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-готовить доклады и устные сообщения;</li> <li>-реализовывать свои теоретические знания на практике;</li> <li>-показать владение техникой в беге и выполнить нормативы на 100 м, 2000 м, 3000 м</li> <li>-выполнить контрольные тесты и нормативы программы по гимнастике</li> <li>-показать владение техникой игры в волейболе и баскетболе</li> <li>-показать владение техникой коньковых и классических лыжных ходов</li> <li>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li> </ul> <p><b>Знание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-основные ценности физической культуры;</li> <li>-понятие здоровый образ жизни;</li> <li>-возрастные особенности развития;</li> <li>-историю возникновения и развития видов учебной программы;</li> <li>-правила соревнований в видах учебной программы;</li> <li>-меры безопасности при занятиях легкой атлетикой, спортивными играми, лыжной подготовкой, гимнастикой.</li> <li>-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Наблюдение в процессе текущей учебной деятельности;</li> <li>-Контрольно-учетные уроки;</li> <li>-Использование образовательных контрольно-измерительных материалов на бумажном и электронном носителях;</li> </ul>