


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ БАШКИРСКИЙ АГРАРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

СОГЛАСОВАНО:  
Зам директора по ОД  
 Насретдинова А.Р.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГБПОУ БАТК  
Р.Н.Гумеров

РАССМОТРЕНО:  
На заседании методсовета  
«13» января 2023г.  
Протокол №3

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ. 04 Физическая культура**

для специальности СПО

36.02.01 «Ветеринария»

2023

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ БАШКИРСКИЙ АГРАРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

СОГЛАСОВАНО:  
Зам.директора по ОД  
\_\_\_\_\_Насретдинова А.Р.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГБПОУ БАТК  
\_\_\_\_\_Р.Н.Гумеров

РАССМОТРЕНО:  
На заседании методсовета  
«13»января 2023г.  
Протокол №3

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ. 04 Физическая культура**

для специальности СПО

36.02.01 «Ветеринария»

**2023**

Рабочая программа дисциплины Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности среднего профессионального образования 36.02.01 «Ветеринария» утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 23 ноября 2020 года № 657 (зарегистрировано в Минюсте РФ 21 декабря 2020 N 61609)

**Организация-разработчик:**

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Башкирский аграрно-технологический колледж

**Разработчики:**

Насретдинова А.Р.- Заместитель директора по ОД  
Шайхетдинов А.А.- Заместитель директора по УПР  
Гариев Ф.А.-преподаватель

Рассмотрено на заседании педагогического совета протокол № 4 от 13.01.2023г.

Рабочая программа рекомендована ПЦК  
Протокол № 3 от «13» января 2023г.

Председатель ПЦК Ситдикова С.Р.

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА 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 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 ПК, ОК	Умения	Знания
<b>ОК 8</b>	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)	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; способы реализации собственно развития.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	160
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	160
в т. ч.:	
теоретическое обучение	
практические занятия ( <i>если предусмотрено</i> )	160
контрольная работа ( <i>если предусмотрено</i> )	
<i>Самостоятельная работа</i>	-
<b>Промежуточная аттестация</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>46</b>	
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>14</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.	2	
	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.	2		
<b>Тема 1.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	ОК 08
	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000 м.	2	
	Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000 м.	2	
	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.	2	
	Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени.	2	
<b>Тема 1.3. Эстафетный бег</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	ОК 08
	Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100 м.	2	
	Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4x100 м.	2	
	Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4x400 м.	2	
	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x400 м.	2	

<b>Тема 1.4. Бег на средние дистанции</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	ОК 08
	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.	2	
	Совершенствование техники финиширования. Повторный бег 800 м.	2	
	Техника бега на дистанции 400 м. Контрольный тест 800м.	2	
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 2.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	ОК 08
	Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.	4	
	Правила игры. Учебная игра.	6	
<b>Тема 2.2 Ведение, прием и передача мяча</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	ОК 08
	Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	8	
<b>Тема 2.3 Броски мяча</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	ОК 08
	Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	4	
	Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).	2	
<b>Тема 2.4 Простые тактические комбинации</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	ОК 08
	Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	8	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>26</b>	
<b>Тема 3.1. Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	ОК 08
	Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	2	
	Правила игры. Учебная игра.	2	
<b>Тема 3.2 Прием и передачи мяча</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	ОК 08
	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	4	
	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	4	
<b>Тема 3.3 Подачи мяча</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	ОК 08
	Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	4	
<b>Тема 3.4 Нападающий удар. Блокирование</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	ОК 08
	Совершенствование техники видов нападающего удара.	2	
	Совершенствование техники видов блокирования	2	



Тема 3.5 Тактика нападения	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	ОК 08
	Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	4	
Тема 3.6 Тактика защиты	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	ОК 08
	Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	2	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>22</b>	
4.1 Тактика передвижения на лыжах	<b>Практические занятия</b>	<b>22</b>	ОК 08
	ТБ при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	2	
	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	4	
	Преодоление подъемов и препятствий.	4	
	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	6	
	Передвижение по пересеченной местности.	2	
	Прохождение дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши).	4	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>34</b>	
Тема 5.1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	<b>Практические занятия</b>	<b>28</b>	ОК 08
	Совершенствование техники упражнений с собственным весом на перекладине, брусках, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс	8	
	Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	6	
	Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	6	
	Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гириями, гантелями, штангами.	8	
Тема 5.2. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	ОК 08
	Совершенствование техники упражнений для развития гибкости	6	
<b>Всего:</b>		<b>160</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: Спортивный зал со спортивным инвентарем:

Спортивный зал

брусья гимнастические;

козел гимнастический;

конь гимнастический;

стенка гимнастическая;

канат для лазанья; баскетбольные мячи - 5 шт.; волейбольные мячи - 10 шт.;

футбольные мячи - 10 шт.; лыжи - 16 пар; обручи - 2 шт.; скакалки - 10 шт.;

гимнастические маты -30 шт.; веса РП-100 1 шт.; гири; канат 3 шт.; наборы для

настольного тенниса; электромегафон 1 шт.; ядро 2 шт.;

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Футбольное поле;

комбинированная площадка (баскетбол, волейбол);

полоса препятствий;

прыжковая яма;

беговая дорожка;

гимнастический городок

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

##### 3.2.1. Печатные издания

Бишаева А.А. Физическая культура (6-е изд.) Изд.Академия, 2020

##### 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. Ильинич В. И. Физическая культура студента: учебник.- М.: Гардарики, 2019.- 448 с.
2. 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:                      - 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)</p>	<p>-демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх;                      -владеет техниками выполнения двигательных действий;                      -выполняет тактико-технические действия в игре;                      выполняет требуемые элементы;                      -применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;                      -использует средства профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при гидрологических обследованиях водных объектов</p>	<p>Результаты тестирования                      Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p>
<p>знания:                      – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                      основы здорового образа жизни;                      условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;                      способы реализации собственно развития.</p>	<p>-демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека;                      -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>