

Министерство образования Самарской области
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области «Усольский сельскохозяйственный техникум»

Утверждено:
Директор
ГБПОУ СО «Усольский
сельскохозяйственный техникум»
Приказ № 103-К от 29.08.2025



Подписан: А.В.Никитин
DN: C=RU, O="ГБПОУ СО ""
Усольский сельскохозяйствен
ный техникум""",
CN=А.В.Никитин,
E=nik1222@yandex.ru
Местоположение:
место подписания
Дата: 2025.08.29
09:35:10+03'00'

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Общего гуманитарного и социально-экономического цикла
основной образовательной программы
программы подготовки специалистов среднего звена
специальность 36.02.01. Ветеринария

с. Усолье, 2025г

РАССМОТРЕНО

Предметной цикловой комиссией
Общий гуманитарный и
социально-экономический цикл,
Председатель

_____Ильясова Е.Г.
_____2025 г.

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Усольский сельскохозяйственный техникум»

Разработчик: Еремина Т.В. преподаватель ГБПОУ СО «Усольский сельскохозяйственный техникум»

Внутренняя экспертиза: Чупров А.П. преподаватель первой категории ГБПОУ СО «Усольский сельскохозяйственный техникум»

Техническая экспертиза: Лабзина О.Г. заведующая методическим кабинетом ГБПОУ СО «Усольский сельскохозяйственный техникум»

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ. 05.01 Физическая культура разработана на основе ФГОС СПО по специальности 36.02.01 Ветеринария, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 23 ноября 2020 года № 657. (Зарегистрировано в Минюсте России 12.2020 № 61609)

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями к оформлению, установленными в ГБПОУ СО «Усольский сельскохозяйственный техникум».

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы по специальности 36.02.01 Ветеринария.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 5. Приложение:**

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 05. Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ 05 «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 36.02.01 Ветеринария.

1.1. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

По результатам освоения **ОГСЭ.05 Физическая культура**

у обучающихся должны быть сформированы образовательные результаты в соответствии с ООП ППССЗ:

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.

знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей студентов, региональных, национальных и местных особенностей работы техникума. В вариативной части введены углубление изучения базовых дисциплин «Легкая атлетика» и «Спортивные игры».

1.1. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	178
<i>Самостоятельная работа</i>	0
Объем образовательной программы	178
в том числе:	
в форме практической подготовки	0
теоретическое обучение	0
лабораторные работы	0
практические занятия	178
курсовая работа (проект)	<i>не предусмотрено.</i>
контрольная работа	<i>не предусмотрено.</i>
Самостоятельная работа	0
Промежуточная аттестация	0
Зачет/Дифференцированный зачет	

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения УД является овладение обучающимися общими компетенциями (ОК), указанными в ООП по специальности 36.02.01 Ветеринария:

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

В результате изучения УД обучающиеся должны формировать личностные результаты (ЛР):

- ЛР 1 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости.
- ЛР 2 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда.
- ЛР 3 Демонстрирующий готовность к продолжению образования, к социальной и профессиональной мобильности в условиях современного общества.
- ЛР 4 Демонстрирующий навыки эффективного обмена информацией и взаимодействия с другими людьми, обладающий навыками коммуникации.
- ЛР 5. Занимающий активную жизненную позицию, принимающий ответственность за их результаты и умеющий критически оценить свои действия.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ 05. Физическая культура (по учебному плану)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Легкая атлетика		50	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Практические занятия	16	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.	4	
	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	
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Практические занятия	14	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	
Тема 1.3. Эстафетный бег	Практические занятия	10	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.	4	

Тема 1.4. Бег на средние дистанции	Практические занятия	10	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	
Раздел 2. Баскетбол		32	
Тема 2.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры	Практические занятия	10	ОК 08
	Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.	4	
	Правила игры. Учебная игра.	6	
Тема 2.2 Ведение, прием и передача мяча	Практические занятия	8	ОК 08
	Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	8	
Тема 2.3 Броски мяча	Практические занятия	6	ОК 08
	Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	4	
	Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).	2	
Тема 2.4 Простые тактические комбинации	Практические занятия	8	ОК 08
	Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	8	
Раздел 3. Волейбол		30	
Тема 3.1. Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры	Практические занятия	4	ОК 08
	Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	2	
	Правила игры. Учебная игра.	2	
Тема 3.2 Прием и передачи мяча	Практические занятия	8	ОК 08
	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	6	
	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	6	
Тема 3.3 Подачи мяча	Практические занятия	4	ОК 08
	Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	4	
Тема 3.4 Нападающий удар. Блокирование	Практические занятия	4	ОК 08
	Совершенствование техники видов нападающего удара.	2	
	Совершенствование техники видов блокирования	2	
Тема 3.5 Тактика нападения	Практические занятия	4	ОК 08
	Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	4	

Тема 3.6 Тактика защиты	Практические занятия	2	ОК 08
	Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	2	
Раздел 4. Лыжная подготовка		22	
4.1 Тактика передвижения на лыжах	Практические занятия	22	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	
Раздел 5. Профессионально-прикладная подготовка		42	
Тема 5.1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	Практические занятия	34	ОК 08
	Совершенствование техники упражнений с собственным весом на перекладине, брусьях, 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	
Тема 5.2. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений	Практические занятия	8	ОК 08
	Совершенствование техники упражнений для развития всех физических качеств	8	
Всего:		178	

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:

- стенка гимнастическая;

перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки;

гири 8, 12, 16, 20, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

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 молодежной 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
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)	-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	Результаты тестирования Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины
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.	-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	Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины

ПРИЛОЖЕНИЕ 1
ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ
ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения
1.	Тема 1.3. Эстафетный бег	2	Обсуждение в группах
2.	Тема 3.1. Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры (в/б)	2	Просмотр и обсуждение видео-фильмов
4.	4.1 Тактика передвижения на лыжах	2	Анализ конкретных ситуаций

Еремина Татьяна Викторовна
Преподаватель дисциплины «Физическая культура».
Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего
профессионального образования «Усольский сельскохозяйственный
техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Общего гуманитарного и социально-экономического цикла
основной профессиональной образовательной программы
по специальности 36.02.01. Ветеринария