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 сельскохозяйственный техикум"""", CN=А.В.Никитин, E=nik1222@yandex.ru
Местоположение: 00 b7 54 61 3e 1c 62 7d af
Дата: 2026.11.03 12:03:52+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, 2026г

РАССМОТРЕНО

Предметной цикловой комиссией
Общий гуманитарный и
социально-экономический цикл,
Председатель
_____Прокофьева Г.В.
_____2026 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: Середкина И.А., преподаватель высшей категории ГБПОУСО «Усольский сельскохозяйственный техникум»
Техническая экспертиза: Прокофьева Г.В., заведующая методическим кабинетом ГБПОУ СО «Усольский сельскохозяйственный техникум»

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ. 05. Физическая культура разработана на основе ФГОС СПО по специальности 36.02.01 Ветеринария, № 464 от 09.08.2024 года.

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 УЧЕБНОЙДИСЦИПЛИНЫ 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**
Самостоятельная работа	**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)	*не предусмотрено.*
контрольная работа	*не предусмотрено.*
Самостоятельная работа	**0**
Промежуточная аттестация Зачет/Дифференцированный зачет	**0**

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения УД является овладение обучающимися общими компетенциями (ОК), указанными вООП 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. Бег100 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 4х100 м.	2	
	Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4х100 м.	2	
	Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4х400 м.	2	
	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4х400 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: гирями, 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 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
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