

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ:04 Физическая культура**

по специальности 36.02.01 Ветеринария

Программа подготовки  
базовая подготовка

Форма обучения  
очная форма обучения

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины Физическая культура общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла студентам очной формы обучения специальности 36.02.01 Ветеринария в II, III, IV курсах.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 36.02.01 Ветеринария, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 12.05.2014, №504.

Составитель: А.В. Казаков, преподаватель

## **СОДЕРЖАНИЕ**

4

6

19

20

21

# **1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

### **1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО подготовки специалистов среднего звена:**

Дисциплина Физическая культура относится к общегуманитарным и социально-экономическим дисциплинам в программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 36.02.01 Ветеринария

Освоение дисциплины Физическая культура является основой для укрепления здоровья.

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

Цель изучаемой учебной дисциплины: формирование физической культуры обучающегося и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
2. выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
3. выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
4. выполнять приемы страховки и самостраховки;
5. использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и в повседневной жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
2. основы здорового образа жизни;
3. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
4. способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
5. правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
6. технику безопасности на занятиях во всех разделах учебной программы.

**Ветеринарный фельдшер должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:**

**ОК 2.** Организовать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

**ОК 3.** Принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

**ОК 6.** Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

## 2 СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	292
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	146
в том числе:	
практические занятия	146
Дифференцированный зачет	2
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	146
Промежуточная аттестация в форме зачета в <u>III, IV, V, VI, VII</u> семестрах осуществляется по накопительной системе, часы на зачет не выделяются, в форме <u>дифференцированного зачета</u> в <u>VIII</u> семестре.	

Консультации проводятся в индивидуальной и групповой форме. Целью проведения консультаций является повышение качества освоения учебного материала по дисциплине. Виды консультаций: руководство самостоятельной работой, а так же индивидуальным исследовательским проектом, оказание индивидуальной помощи. Консультации проводятся о внеурочно время в соответствии с утвержденным графиком.

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Методы текущего контроля успеваемости
1	2		3	4
<b>II курс.</b> <b>Раздел I.</b>	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>18</b>	Оценка техники выполнения двигательных действий.
<b>Тема 1. Основы легкой атлетики</b>	1.	Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях различными видами легкой атлетикой. Правила соревнований по легкой атлетике.	<b>2</b>	
		Практическое занятие: Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника низкого старта. Беговые упражнения. Правила соревнований.		
		Самостоятельная работа обучающихся: изучение правил соревнований по легкой атлетике, установки стартовых колодок.	2	
<b>Тема 2. Бег на короткие дистанции</b>	1.	Бег на короткие дистанции.	<b>2</b>	
		Практическое занятие: специальные упражнения бегуна: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, семенящий бег, бег с ускорением, с хода, с высокого и низкого стартов.		
		Самостоятельная работа обучающихся: Развитие скоростно-силовых качеств, ускорения 30, 60 метров с низкого и высокого старта.	2	
	2.	Техника низкого старта.	<b>2</b>	
		Практическое занятие: беговые упражнения, техника низкого старта, выбегание с низкого старта.		
		Самостоятельная работа обучающихся: беговые упражнения, повышение уровня физической подготовленности средствами ОФП.	2	
	3.	Бег 100 м с низкого старта.	<b>2</b>	
		Практическое занятие: беговые упражнения, техника низкого старта, выбегание с низкого старта.		

		Самостоятельная работа: ОФП, беговые упражнения.	2	
<b>Тема 3. Прыжки</b>	1.	Изучение техники прыжка в длину.	<b>2</b>	Норматив.
		Практическое занятие: бег 100 м на результат, техника прыжка в длину, беговые упражнения.		
		Самостоятельная работа обучающихся: прыжковые упражнения, выполнение техники прыжка.	2	
	2.	Прыжок в длину на результат.	<b>2</b>	Норматив.
		Практические занятия: беговые упражнения, техника прыжка в длину на результат.		
		Самостоятельная работа обучающихся: прыжковые упражнения, ОРУ.	2	
<b>Тема 4. Метания</b>	1.	Техника метания гранаты: – на точность в цель (вертикальную и горизонтальную); – способом из-за головы, из-за головы через плечо; – на дальность.	<b>2</b>	
		Практические занятия: техника метания гранаты, развивающие упражнения по л/а, беговые упражнения.		
		Самостоятельная работа обучающихся: упражнения ОФП, имитация техники метания.	2	
<b>Кроссовая подготовка</b>	1.	Техника бега на длинные дистанции.	<b>2</b>	Норматив.
		Практическое занятие: кроссовая подготовка Д.-2000 м, Ю.-3000 м.		
		Самостоятельная работа: подготовка и участие в л/а кроссе «Золотая осень»	2	
<b>Прыжки</b>	1.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	<b>2</b>	
		Практическое занятие: беговые упражнения, техника прыжка в высоту способом «перешагивание», фазы прыжка.		
		Самостоятельная работа: имитация техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	2	
<b>Раздел II. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>			<b>32</b>	Оценка техники выполнения двигательных действий.



<b>Тема 1. Волейбол</b>	1.	Правила игры. Правила судейства соревнований. Техника подач снизу.	<b>2</b>	
		Практическое занятие: ОРУ, передвижения: влево, вправо, вперед и назад приставными шагами, с остановкой прыжком (влево, вправо, вперед), по звуковым, зрительным сигналам расстановка и передвижение игроков на площадке, совершенствование техники передач мяча.		
		Самостоятельная работа обучающихся: упражнения ОФП, изучение правил игры в волейбол.	2	
	2.	Техника верхней подачи.	<b>2</b>	
		Практическое занятие: ОРУ, совершенствование техники передач мяча.		
		Самостоятельная работа обучающихся: упражнения ОФП, имитация техники приема мяча сверху.	2	
	3.	Прием мяча после подачи. Тактические действия игроков в защите. Учебная игра.	<b>2</b>	
		Практическое занятие: ОФП, техника владения мячом, техника блокирования, техника нижних подач, учебная игра.		
		Самостоятельная работа обучающихся: изучение техники верхней прямой и верхней боковой подач.	2	
	4.	Техника передач мяча, подач мяча. Техника нападающего удара.	<b>2</b>	
		Практическое занятие: ОРУ, техника при передачи и подачи мяча, техника нападающего удара, учебная игра.		
		Самостоятельная работа обучающихся: повторение правил игры в волейбол, ОФП.	2	
	5.	Учебная игра. Сдача нормативов по передачам.	<b>2</b>	Норматив.
		Практическое занятие: ОРУ, совершенствование техники владения мячом, сдача нормативов по передачам.		
		Самостоятельная работа обучающихся: имитация приема мяча, реферат техника приемов мяча.	2	
	6.	Отработка тактических приемов в игре.	<b>2</b>	
		Практическое занятие: ОФП, совершенствование техники владения мячом, учебная игра.		
		Самостоятельная работа обучающихся: прыжковые упражнения.	2	
	7.	Сдача на результат техники подач мяча. Учебная игра.	<b>2</b>	Норматив.

		Практическое занятие: ОФП, совершенствование техники владения мячом, сдача норматива по подачам мяча.		
		Самостоятельная работа обучающихся: прыжковые упражнения.	2	
	8.	Техника владения мячом.	2	
		Практическое занятие: ОРУ, беговые упражнения, совершенствование техники владения мячом: прием и подача сверху в движении (влево, вправо), учебная игра.		
		Самостоятельная работа: ОФП, беговые упражнения.	2	
<b>Тема 2. Баскетбол</b>	1.	История возникновения, развития волейбола. Правила игры в б/б. Правила судейства соревнований.	2	
		Практическое занятие: ОРУ, расстановка студентов на площадке, основные правила игры, учебная игра.		
		Самостоятельная работа обучающихся: упражнения ОФП, правила игры.	2	
	2.	Техника стоек, перемещений, передач, ловли мяча, основных приемов игры	2	
		Практическое занятие: ОРУ, бег с изменением скорости и направления движения, остановки, повороты по звуковым и зрительным сигналам, техника стоек и перемещений, передач и ловли мяча. Ведение мяча в различных стойках.		
		Самостоятельная работа обучающихся: повторение техники стоек и перемещений без мяча.	2	
	3.	Техника передач, броска мяча в кольцо.	2	
		Практическое занятие: беговые упражнения, совершенствование техники ловли и передачи мяча, в движении, со сменой мест, техника броска в кольцо, ведение мяча в различных стойках.		
		Самостоятельная работа обучающихся: имитация техники ловли и передачи мяча.	2	
	4.	Техника 2-шага бросок.	2	
		Практическое занятие: совершенствование техники пробивания штрафных бросков, техника 2-шага бросок, передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком, учебная игра.		
		Самостоятельная работа обучающихся: ОФП, техника 2-шага бросок, правила судейства соревнований по баскетболу.	2	
	5.	Пробивание штрафных бросков. Судейство игры.	2	
		Практическое занятие: ОФП, беговые упражнения, совершенствование техники штрафных бросков, учебная игра.		
		Самостоятельная работа: беговые упражнения, имитация броска в кольцо.	2	
	6.	Техника игры в защите.	2	
		Практическое занятие: ОРУ, беговые упражнения, 2-шага бросок, передачи мяча в движения, виды защиты.		

		Самостоятельная работа: ОФП, виды защиты.	2	
	7.	Техника игры в нападении.	2	
		Практическое занятие: ОФП, 2-шага бросок, передача в движение, совершенствование техники ведения, передачи и ловли мяча.		
		Самостоятельная работа: ОФП, беговые упражнения.	2	
	8.	Техника владения мячом.	2	
		Практическое занятие: ОРУ, беговые упражнения, совершенствование техники элементов б/б, двусторонняя игра.		
		Самостоятельная работа: ОФП.	2	
<b>Раздел III. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>			<b>16</b>	Оценка техники выполнения двигательных действий.
<b>Тема 1. Основы лыжного спорта</b>	1.	История возникновения и развития лыжного спорта. Виды лыжного спорта. Правила соревнований по лыжным гонкам.	2	
		Практическое занятие: правила соревнований по лыжным гонкам, правила пользования лыжным инвентарем.		
		Самостоятельная работа обучающихся: правила соревнований по лыжным гонкам.	2	
	2.	Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Правила пользования лыжным инвентарем. Строевые упражнения на лыжах.	2	
		Практическое занятие: построение в колонну, шеренгу. Передвижение в колонну по 1-му, по 2. Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», поворотов на месте, правила техники безопасности и пользования лыжным инвентарем.		
		Самостоятельная работа обучающихся: имитация строевых упражнений на месте и в движении, правила пользования лыжным инвентарем.	2	
<b>Тема 2. Передвижения на лыжах</b>	1.	Техника ППДХ.	2	
		Практическое занятие: совершенствование техники ППДХ, развитие выносливости, прохождение дистанции 4 км в умеренном темпе.		
		Самостоятельная работа обучающихся: повторить технику ППДХ.	2	
	2.	Переход от попеременных ходов к одновременным.	2	
		Практическое занятие: ОФП, совершенствование техники лыжных ходов.		
		Самостоятельная работа обучающихся: имитация техники бесшажного и одношажного ходов.	2	

	3.	Техника поворотов.	2	
		Практическое занятие: ОФП, совершенствование техники подъемов и спусков, техника поворотов..		
		Самостоятельная работа обучающихся: имитация техники одновременно двухшажного хода.	2	
	4.	Техника торможений.	2	
		Практическое занятие: способы торможений «плугом», «упором», совершенствование техники лыжных ходов.		
		Самостоятельная работа обучающихся: способы торможений, совершенствование техники классических лыжных ходов.	2	
	5.	Применение лыжных ходов с учетом рельефа местности.	2	
		Практическое занятие: совершенствование техники передвижения на лыжах, применение лыжного хода с учетом рельефа.		
		Самостоятельная работа: ОФП.	2	
	6.	Прохождение дистанции в условиях соревнований.	2	
	Практическое занятие: совершенствование лыжных ходов, прохождение дистанции Д.-3000 м, Ю.-5000 м.			
	Самостоятельна работа: ОФП, беговые упражнения.	2		
Раздел IV. ТУРИЗМ			5	
	1.	Техника безопасности во время туристического похода. Виды туризма. Выбор маршрута, подбор продуктов и инвентаря.	2	
		Практическое занятие: виды туризма: пеший, автомобильный, водный, велосипедный и др, правила по технике безопасности во время туристического похода, оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях.		
		Самостоятельная работа обучающихся: упражнения ОФП, виды туризма.	2	
	2.	Правила укладки, подготовки туристического рюкзака. Правила передвижения во время туристического похода.	2	
		Практическое занятие: правила укладки, подготовки тур. рюкзака, передвижения.		
		Самостоятельная работа обучающихся: знать правила.	2	
	3.	Способы преодоления труднопроходимой местности.	1	
		Практическое занятие: способы преодоления местности.		
	Самостоятельная работа обучающихся: способы преодоления труднопроходимой местности.	1		
ВСЕГО			71	
III курс Раздел I. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			18	Оценка техники выполнения

				двигательных действий.
<b>Тема 1. Бег на средние дистанции</b>	1.	Бег на средние дистанции. Техника бега по повороту.	<b>2</b>	
		Практические занятия: беговые упражнения, техника бега по повороту, бег на средние дистанции.		
		Самостоятельная работа обучающихся: беговые упражнения, суд-во соревнований.	2	
	2.	Бег по твердому и мягкому грунту.	<b>2</b>	
		Практические занятия: беговые упражнения, ОРУ, совершенствование техники бега на средние дистанции.		
		Самостоятельная работа обучающихся: развитие двигательных качеств средствами ОФП, СФП.	2	
	3.	Пробегание дистанции 1000 м в условиях соревнований.	<b>2</b>	Норматив.
		Практическое занятие: ОФП, беговые упражнения, пробегание дистанции.		
<b>Тема 2. Прыжки.</b>	1.	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	<b>2</b>	
		Практическое занятие: беговые упражнения, совершенствования техники бега на средние дистанции, прыжковые упражнения.		
		Самостоятельная работа: правильно выполнять технику прыжка.	2	
	2.	Техника прыжка в длину способом «ножницы».		
		Практическое занятие: беговые и прыжковые упражнения, изучение техники прыжка в длину.		
		Самостоятельная работа: ОФП, имитация прыжка в высоту способом «перешагивание».		
	3.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».		
		Практическое занятие: совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание», беговые упражнения.		
<b>Тема 3. Метание, эстафета.</b>	1.	Техника метания гранаты: – на точность в цель (вертикальную и горизонтальную); – способом из-за головы, из-за головы через плечо; – на дальность.	<b>2</b>	
		Практическое занятие: беговые упражнения, техника метания гранаты.		
		Самостоятельная работа: техника метания гранаты имитация.	2	
	2.	Метание гранаты на дальность. Техника эстафетного бега.	<b>2</b>	
		Практическое занятие: беговые упражнения, техника эстафетного бега.		
		Самостоятельная работа: ОФП, беговые упражнения.	2	
	3.	Техника эстафетного бега.	<b>2</b>	
		Практическое занятие: беговые упражнения, способы передачи эстафетной палочки, эстафетный бег.		

		Самостоятельная работа: ОФП, способы передачи эстафеты.	2	
<b>Раздел II. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>			<b>10</b>	Оценка техники выполнения двигательных действий.
<b>Тема Передвижения на лыжах</b>	1.	Техника одновременно бесшажного и одношажного ходов.	<b>2</b>	
		Практическое занятие: ОРУ, совершенствование лыжных ходов		
		Самостоятельная работа обучающихся: техника лыжных ходов.	2	
	2.	Техника коньковых ходов.	<b>2</b>	
		Практическое занятие: ОФП, совершенствование коньковых ходов.		
		Самостоятельная работа обучающихся: техника коньковых ходов	2	
	3.	Техника перехода с одного лыжного хода на другой с попеременно двухшажного на одновременные хода.	<b>2</b>	
		Практическое занятие: ОРУ, совершенствование лыжных ходов.		
		Самостоятельная работа: ОФП, техника перехода с одного лыжного хода на другой с попеременно двухшажного на одновременные хода	2	
	4.	Способы преодоления подъемов «елочкой», «полуелочкой».	<b>2</b>	
		Практическое занятие: ОРУ, совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой с попеременно двухшажного на одновременные хода, способы преодоления подъемов.		
		Самостоятельная работа: ОФП, беговые упражнения, способы преодоления подъемов.	2	
	5.	Техника торможений.	<b>2</b>	
		Практическое занятие: совершенствование техники торможений «плугом», «упором», лыжных ходов.		
		Самостоятельная работа: ОФП.	2	
<b>РАЗДЕЛ III. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>			<b>24</b>	Оценка техники выполнения двигательных действий.
<b>Тема 1. Волейбол.</b>	1.	Техника передач мяча.	<b>2</b>	
		Практическое занятие: повторение правил игры, ОРУ, повторение техники передач мяча, совершенствование техники передвижения волейболиста.		
		Самостоятельная работа: упражнения ОФП.	2	

	2.	Техника приема и передачи мяча.	2	
		Практическое занятие: ОРУ, техника приема и передачи, совершенствование техники нижних передач, двусторонняя игра.		
		Самостоятельная работа: упражнения ОФП.	2	
	3.	Техника верхней прямой подачи.	2	
		Практическое занятие: совершенствование техники владения мячом, техника верхней прямой подачи, учебная игра.		
		Самостоятельная работа: имитация верхней подачи.	2	
	4.	Техника нападающего удара, блокирования. Судейство игры.	2	
		Практическое занятие: ОРУ, совершенствование техники элементов в/б, техника нападающего удара и блокирования, двусторонняя игра.		
		Самостоятельная работа: упражнения ОФП, правила игры в б/б.	2	
	5.	Техника нападающего удара, блокирования. Судейство игры.	2	
		Практическое занятие: ОРУ, совершенствование техники нападающего удара и блокирования, двусторонняя игра.		
		Самостоятельная работа: упражнения ОФП, правила игры в б/б.	2	
	6.	Технико-тактические действия игроков.	2	
		Практическое занятие: беговые упражнения, совершенствование техники передач, передач мяча, технико-тактические действия игроков. Учебная игра.		
		Самостоятельная работа: упражнения ОФП, беговые упражнения.	2	
<b>Тема 2. Баскетбол.</b>	1.	Техника передач и ловли мяча, техника передвижения.	2	
		Практическое занятие: беговые упражнения, совершенствование техники передач, передвижения, броски в кольцо		
		Самостоятельная работа: правила игры в б/б	2	
	2.	Бег с измененным направлением с ведением мяча.	2	
		Практическое занятие: ОРУ, ведение мяча в различных стойках. Бег с измененным направлением, учебная игра.		
		Самостоятельная работа: виды защиты.	2	
	3.	Техника пробивания штрафных бросков.	2	
		Практическое занятие: тактические действия при игре, совершенствование 2-шага бросок, двусторонняя игра.		
		Самостоятельная работа: выполнять тактические действия	2	
	4.	Техника бросков мяча 1-ой и 2-мя руками.	2	

		Практическое занятие: беговые упражнения, ОРУ, совершенствование техники броска в кольцо.		
		Самостоятельная работа: упражнения ОФП.	2	
	5.	2-шага бросок после ведения с передачей мяча.	2	
		Практическое занятие: беговые упражнения, совершенствование техники ведения мяча.		
		Самостоятельная работа: правила игры, правила судейства.	2	
	6.	Техника элементов б/б, судейство игры.	2	
		Практическое занятие: беговые упражнения, ОРУ, совершенствование техники элементов б/б, учебная игра, судейство игры.		
		Самостоятельная работа: упражнения ОФП.	2	
<b>Раздел IV. ТУРИЗМ</b>			<b>2</b>	
	1.	Способы ориентирования на местности. Определение местонахождения по карте.	2	
		Практическое занятие: ОРУ, способы ориентирования, определение местоположения.		
		Самостоятельная работа: правильно определять местоположение по карте.	2	
<b>Всего</b>			<b>54</b>	
<b>IV курс</b> <b>Раздел I. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>			<b>6</b>	Оценка техники выполнения двигательных действий.
<b>Тема 1. Техника бега на короткие дистанции.</b>		Техника бега на короткие дистанции.	2	
		Практическое занятие: ОРУ, беговые упражнения, совершенствование техники бега на короткие дистанции.		
		Самостоятельная работа: беговые упражнения.	2	
<b>Тема 2. Бег на средние дистанции.</b>		Техника бега на средние дистанции.	2	
		Практическое занятие: ОРУ, беговые упражнения, совершенствование техники бега на средние дистанции.		
		Самостоятельная работа: беговые упражнения, ОФП.	2	
<b>Тема 3. Бег на длинные дистанции.</b>		Техника бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка.	2	
		Практическое занятие: ОРУ, беговые упражнения, совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
		Самостоятельная работа: беговые упражнения.	2	



<b>Раздел II. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>			<b>10</b>	Оценка техники выполнения двигательных действий.
<b>Тема Передвижения на лыжах</b>	1.	Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов.	<b>2</b>	
		Практическое занятие: ОРУ, правила ТБ, совершенствование лыжных ходов		
		Самостоятельная работа обучающихся: техника лыжных ходов.	2	
	2.	Передвижение до 6 км.	<b>2</b>	
		Практическое занятие: ОФП, совершенствование техники попеременных двухшажного и бесшажного ходов, передвижение до 6 км.		
		Самостоятельная работа обучающихся: техника попеременных двухшажного и бесшажного ходов.	2	
	3.	Техника одношажного и одновременного двухшажного ходов.	<b>2</b>	
		Практическое занятие: ОРУ, совершенствование техники одношажного и одновременного двухшажного ходов до 5 км.		
		Самостоятельная работа: ОФП, техника перехода с одного лыжного хода на другой с попеременно двухшажного на одновременные хода	2	
	4.	Применение техники лыжных ходов в зависимости от рельефа местности и условий скольжения.	<b>2</b>	
		Практическое занятие: ОРУ, совершенствование техники лыжных ходов, применение тыжных ходов в зависимости от рельефа.		
		Самостоятельная работа: ОФП, беговые упражнения.	2	
	5.	Техника торможений.	<b>2</b>	
		Практическое занятие: совершенствование техники торможений «плугом», «упором», коньковых лыжных ходов, передвижение до 6 км.		
		Самостоятельная работа: ОФП.	2	
<b>Раздел III. ТУРИЗМ</b>			<b>3</b>	
	1.	Способы ориентирования на местности. Определение местонахождения по карте.	<b>2</b>	
		Практическое занятие: ОРУ, способы ориентирования, определение местоположения.		
		Самостоятельная работа: правильно определять местоположение по карте.	2	
	2.	Правила установки туристической палатки.	<b>1</b>	
		Практическое занятие: ОРУ, правила установки туристической палатки.		
		Самостоятельная работа: правила установки тур. палатки.	1	
<b>Раздел VI. Дифференцированный зачет</b>			<b>2</b>	

	1.	Выполнение заданий для определения уровня физической, технической и теоретической подготовки.	2	Тест.
		Консультация (групповая): подготовка к дифференцированному зачету, разбор вопросов теоритической подготовки.		
ОБЩИЙ ИТОГ			146	

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

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Дисциплина физическая культура требует для проведения практических занятий:

- спортивный зал (с баскетбольным и волейбольным инвентарем),
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий,
- лыжную базу с лыжехранилищем.

#### **3.2. Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

Основная литература:

1. Электронный учебник и практикум для СПО Физическая культура Виленский М.Я., Горшков А.Г., КноРус, 2020 . Рекомендовано ФГАУ ФИРО.
2. Электронный учебник и практикум для СПО Физическая культура Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А., КноРус, 2020. Рекомендовано ФГАУ ФИРО.

Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

## 4 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Успешное освоение дисциплины Физическая культура предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах освоения путем планомерной, систематической работы с применением образовательных технологий, а также разнообразных методов и приемов обучения. Учебная деятельность обучающихся предусматривает учебные занятия (урок, практическое занятие, консультация, лекция) самостоятельную работу, возможность электронного обучения и применения дистанционных образовательных технологий.

В преподавании дисциплины Физическая культура используются учебно-методические материалы как на бумажном носителе, так и в электронно-цифровой форме, а именно электронные методические пособия, учебники, ресурсы электронной-библиотечной системы, цифровые образовательные платформы, информационно-коммуникационные технологии, в том числе «облачные», через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет».

Применение разных форм организации учебной деятельности способствует пробуждению у студентов интереса к изучаемой дисциплине Физическая культура, эффективному усвоению учебного материала, самостоятельному поиску путей и вариантов решения поставленных образовательных задач, формированию профессиональных умений и навыков.

### 4.1 Активные и интерактивные формы проведения занятий

Семестр	Вид занятия	Используемые активные и интерактивные формы проведения занятий	Количество часов
1,2	Практическое занятие	Урок-консультация. Индивидуальная, групповая работа со студентами с целью отработки пропущенного материала, углубления знаний по предмету.	4
1,2	Практическое занятие	Урок - соревнование. Работа в команде. Решение на скорость теоретических заданий. Выполнение в соревновательном режиме физических упражнений.	8
2	Практическое занятие	Раздел 3 (теме 1 «Техника игры в волейбол. Судейство игры», в теме 2 «Техника игры в баскетбол. Судейство игры») Активный и интерактивный методы: работа в группах (технологии, позволяющие отрабатывать навыки коллективной работы и поиска выхода в различных ситуациях)	12
Итого:			24

## 5 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Для текущего контроля успеваемости по дисциплине Физическая культура применяются метод контроля: проверка выполнения заданий на практике.

### Контрольные нормативы для обучающихся I – II курсов

Виды упражнений.	Пол.	II курс			III курс			IV курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
Бег 100 м. (сек.)	Дев.	18.0	17.5	17.0	17.5	17.0	16.5	17.0	16.5	16.2
	Юн.	15.5	15.0	14.5	15.0	14.5	14.0	14.5	14.0	13.5
Бег 1000 м.	Дев.	5.20	5.10	4.50	5.10	4.50	4.40	5.00	4.40	4.30
	Юн.	4.00	3.40	3.30	3.50	3.30	3.20	3.40	3.20	3.15
Бег 2000м. (м. сек.) 3000м. (м. сек.)	Дев.	12.00	11.30	11.00	11.30	11.00	10.30	11.00	10.40	10.20
	Юн.	15.30	15.00	14.00	15.00	14.00	13.00	14.00	13.00	12.30
Прыжок в высоту (см.)	Дев.	100	105	110	105	110	115	110	115	120
	Юн.	120	125	130	125	130	135	130	135	140
Прыжок в длину с разбега (см.)	Дев.	300	340	360	330	350	380	340	360	385
	Юн.	400	420	450	420	450	460	450	460	480
Лыжи – 3 км. 5 км.	Дев.	19.30	18.30	17.30	18.30	18.00	17.00	17.30	17.00	16.30
	Юн.	28.00	27.00	26.00	27.00	25.00	23.00	25.00	23.30	22.30
Волейбол: передача мяча над собой;	Дев.	14	16	18	16	18	20	18	20	22
	Юн.	16	18	20	18	20	22	20	22	24
передач. мяча в парах через сетку;	Дев.	20	24	28	24	28	32	26	30	34
	Юн.	22	26	30	26	30	34	30	34	38
подачи мяча через	Дев.	2	3	4	3	4	5	3	4	5

сетку (5 попыток)	Юн.	2	3	4	3	4	5	3	4	5
Баскетбол: передача мяча в парах за 30с.	Дев.	32	36	40	36	40	44	40	44	48
	Юн.	36	40	44	40	44	48	44	48	50
штрафной бросок из 10 попыток;	Дев.	2	3	4	3	4	5	4	5	6
	Юн.	3	4	5	4	5	6	5	6	7
сочетание приемов (5попыток);	Дев.	1	2	3	2	3	4	3	4	5
	Юн.	1	2	3	2	3	4	3	4	5
Ведение мяча 4х10м.	Дев.	14	12	10	13	11	9	12	10	8
	Юн.	13	11	9	12	10	8	11	9	7

Нормативы.	Пол.	II курс			III курс			IV курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
Тройной прыжок с места (см.) дев.	Дев.	520	550	570	530	570	590	540	580	600
	Юн.	600	620	640	620	640	670	630	660	680
Подтягивание на перекладине (раз)	Дев.(низ.)	15	17	23	16	19	25	19	25	28
	Юн.(выс.)	4	9	11	9	11	15	11	15	20
Поднимание туловища за мин.	Дев.	27	30	37	30	35	40	32	37	45
	Юн.	35	40	45	40	45	50	42	47	52
Сгибание и разгибание рук.	Дев.	6	8	10	8	10	12	10	12	14
	Юн.	12	14	18	14	18	20	18	20	25
Прыжки через скакалку за 30сек.	Дев.	75	80	85	80	85	90	85	90	95
	Юн.	64	66	68	66	68	70	68	70	75

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета в III,IV, V, VI, VII семестрах и дифференцированного зачета в VIII семестре. Для проведения зачета используется выполнение контрольных заданий в виде тестов и упражнений, определяющих уровень физической подготовленности обучающихся.

**Тесты для определения  
уровня физической подготовленности обучающихся.**

№	Контрольные нормативы	Пол.	II курс					III курс					IV курс				
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Бег 60 м. (сек.)	Дев.	9.5	10.0	10.5	11.0	11.2	9.0	9.5	10.0	10.5	11.0	8.7	9.0	9.5	10.0	10.5
		Юн.	8.5	8.7	9.0	9.5	10.0	8.0	8.5	8.7	9.0	9.5	7.6	8.0	8.5	8.7	9.0
2.	Челночный бег 3x10 м. (сек.)	Дев.	8.2	8.7	9.4	9.6	9.8	8.0	8.5	9.0	9.4	9.6	7.9	8.4	8.9	9.0	9.4
		Юн.	7.3	7.6	7.8	8.0	8.2	7.2	7.4	7.7	7.9	8.0	7.1	7.3	7.6	7.9	8.0
3.	Прыжок в длину с места (см.)	Дев.	205	180	160	155	150	210	185	165	160	155	215	190	170	165	160
		Юн.	230	205	195	190	185	240	210	200	190	185	245	230	210	205	200
4.	Наклон тулов. из пол. стоя (см.)	Дев.	20	16	13	10	8	22	18	15	13	10	23	20	16	14	12
		Юн.	20	14	9	7	5	21	15	11	9	7	22	16	12	10	9

Сумма баллов: 17 – 20 – отлично;  
13 – 16 – хорошо;  
10 – 12 – удовлетворительно

Для проведения дифференцированного зачета используется выполнение контрольных заданий в виде тестов и контрольных упражнений.

**Вопросы для дифференцированного зачета по дисциплине**  
**Физическая культура**  
**по специальности 36.02.01 Ветеринария**

1. Ценности физической культуры и спорта.
2. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования и целостного развития личности.
3. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
4. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
5. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека.
6. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
7. Утомление при физической и умственной работе и методы восстановления.
8. Гипокинезия и гиподинамия, их отрицательное влияние на организм человека.
9. Понятие «здоровый образ жизни», его содержательные критерии.
10. Неправильность поведения человека на обеспечение здоровья, его самооценка.
11. Физической самовоспитание и самосовершенствование условий здорового образа жизни.
12. Профилактика вредных привычек.
13. Личная гигиена и закаливание.
14. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
15. Средства физической культуры.
16. Ценностная ориентация и отношение студентов к физической культуре и спорту.
17. Воспитание физических качеств.
18. Формы занятий физическими упражнениями.
19. Формы и содержание самостоятельных занятий.
20. Возрастные особенности содержания занятий.
21. Олимпийские игры древности.
22. Современные Олимпийские игры.
23. Повторить основные понятия: физическая культура, физическое развитие, физическое воспитание, здоровье, травма, кувырок, здоровый образ жизни, ловкость, сила, быстрота, выносливость, координационные способности.



24. Президенты международных олимпийских комитетов.
25. Что такое Олимпийская хартия, олимпийский девиз, олимпийский флаг.
26. Травматизм на уроках физической культуры.

**ЛИСТ**  
**согласования рабочей программы дисциплины**

Специальность: 36.02.01 Ветеринария  
*Шифр и наименование*

Программа подготовки: базовая  
*(базовая, углубленная)*

Дисциплина: Физическая культура

Форма обучения: очная  
*(очная, очно-заочная, заочная)*

Учебный год 2020/2021.

**РЕКОМЕНДОВАНА**

на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных и гуманитарных дисциплин

протокол № 1 от "31" августа 2020г.

Председатель методической комиссии  
общеобразовательных и гуманитарных дисциплин



И.С. Вязанкина

31.08.2020г.  
*дата*

Исполнитель:  
преподаватель



А.В. Казаков

31.08.2020г.  
*дата*