

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Суратов Игорьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 05.05.2026 12:11:12
Уникальный программный ключ:
90e61d34872745da4566514a87350a9d89d73c851b3f5160a05a9ef20fb4800

**Московский
Институт
Психоанализа**

Негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования
«Московский институт психоанализа»
(НОЧУ ВО «Московский институт психоанализа»)

*Утверждена Ученым советом вуза
Протокол № 5 от 17.12.2025 года*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ
СРЕДНЕГО ЗВЕНА
по специальности
36.02.01 ВЕТЕРИНАРИЯ

Уровень образования, необходимый для приема на обучение по ППССЗ:

среднее общее образование

Срок получения среднего профессионального образования по программе подготовки
специалистов среднего звена в очной форме обучения:

2 года 10 месяцев

Москва 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана с учетом требований ФГОС среднего профессионального образования 36.02.01 Ветеринария и Примерной образовательной программы среднего профессионального образования

Организация-разработчик: НОЧУ ВО «Московский институт психоанализа».

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 36.02.01 Ветеринария

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04. ОК 08.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, повышения работоспособности и достижения личных жизненных и профессиональных целей; организовывать работу коллектива и команды, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений и осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма; выполнять контрольные тесты и нормативы, предусмотренные государственным стандартом, с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей организма; соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом.	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни и способы его формирования средствами физической культуры; методы и средства физической культуры для повышения функциональных и двигательных возможностей организма; психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы организации и проведения коллективных физкультурно-оздоровительных мероприятий; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для конкретной специальности; средства профилактики перенапряжения и профессиональных заболеваний; правила командных видов спорта и основы судейства; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	182
в т.ч. в форме практической подготовки	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	
практические занятия	182
курсовая работа (проект)	
<i>Самостоятельная работа</i>	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
Раздел 1. Теоретическая и методическая подготовка		10	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	<p>Практические занятия Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья.</p>	2	ОК 04, ОК 08
Тема 1.2. Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	<p>Практические занятия Методика составления комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики и производственной гимнастики. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями: оценка функционального состояния организма (ЧСС, АД), ведение дневника самоконтроля.</p>	4	ОК 08
Тема 1.3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	<p>Практические занятия Средства и методы ППФП: упражнения для профилактики гиподинамии, утомления и профессиональных заболеваний.</p>	4	ОК 04, ОК 08
Раздел 2. Легкая атлетика и кроссовая подготовка		42	
Тема 2.1. Техника безопасности и входной контроль физической подготовленности	<p>Практические занятия Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой. Тестирование уровня физической подготовленности: бег 100 м, бег 1000 м (юноши) / 500 м (девушки), прыжок в длину с места, подтягивание (юноши) / сгибание рук в упоре лежа (девушки).</p>	6	ОК 08
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции	<p>Практические занятия Обучение технике высокого и низкого старта, стартового разгона. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (60 м, 100 м). Эстафетный бег 4×100 м. Взаимодействие в команде при передаче эстафетной палочки. Контрольный норматив: бег 100 м.</p>	16	ОК 04, ОК 08
Тема 2.3. Бег на средние и длинные дистанции	<p>Практические занятия Обучение технике бега на средние дистанции (500 м, 1000 м). Тактика распределения сил по дистанции. Кроссовая подготовка: бег по пересеченной местности, развитие общей выносливости. Контрольный норматив: бег 1000 м (юноши) / 500 м (девушки).</p>	12	ОК 08
Тема 2.4. Прыжковая подготовка	<p>Практические занятия Обучение технике прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники прыжка в длину. Контрольный норматив: прыжок в длину с</p>	8	ОК 08

	места.		
Раздел 3. Спортивные игры		66	
Тема 3.1. Волейбол	Практические занятия Инструктаж по ТБ. Обучение технике перемещений, стоек, приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение технике нижней и верхней прямой подачи. 3 Совершенствование техники приема мяча с подачи, нападающего удара. Обучение технике блокирования. Групповые тактические взаимодействия в нападении и защите. Двусторонняя игра с применением изученных технико-тактических действий. Судейство. Контрольные испытания: подача, прием-передача мяча.	22	ОК 04, ОК 08
Тема 3.2. Баскетбол	Практические занятия Инструктаж по ТБ. Обучение технике ведения мяча, остановок, поворотов. Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Обучение технике броска мяча в корзину (с места, в движении). Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления и скорости. Тактика игры в нападении: «быстрый прорыв», позиционное нападение. Тактика игры в защите: личная и зонная защита. Двусторонняя игра с применением изученных приемов. Судейство. Контрольные испытания: ведение-бросок, штрафной бросок.	22	ОК 04, ОК 08
Тема 3.3. Мини-футбол / Футбол	Практические занятия Инструктаж по ТБ. Обучение технике ведения мяча, остановок, ударов по мячу. Обучение технике передачи мяча, отбора мяча. Тактика игры в нападении: индивидуальные и групповые действия. Тактика игры в защите. Двусторонняя игра. Судейство. Контрольные испытания: жонглирование, удар по воротам.	22	ОК 04, ОК 08
Раздел 4. Гимнастика и атлетическая подготовка		30	
Тема 4.1. Общая физическая подготовка (ОФП)	Практические занятия Инструктаж по ТБ. Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предметов. Комплексы ОРУ с предметами (гимнастические палки, скакалки, мячи). Упражнения для развития гибкости и координации движений. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса и спины. Контрольные испытания: поднимание туловища из положения лежа (30 сек / 1 мин), наклон вперед из положения сидя.	10	ОК 08
Тема 4.2. Атлетическая гимнастика	Практические занятия Техника безопасности при занятиях на тренажерах и с отягощениями. Комплексы упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и рук. Комплексы упражнений для развития силы мышц ног и спины. Круговая тренировка для развития силовой выносливости. Контрольные испытания: подтягивание на перекладине (юноши) / сгибание рук в упоре лежа (девушки).	12	ОК 08
Тема 4.3. Акробатика и элементы единоборств	Практические занятия Техника безопасности. Обучение технике кувырков вперед и назад, стоек на лопатках. Составление и выполнение акробатической комбинации. Элементы самостраховки при падениях. Приемы борьбы в парах.	8	ОК 04, ОК 08
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		22	
Тема 5.1. Развитие профессионально важных физических качеств	Практические занятия Упражнения для развития статической выносливости мышц спины и шеи (профилактика остеохондроза). Упражнения для развития мелкой моторики и координации движений рук.	12	ОК 08

	Упражнения для укрепления мышц ног и профилактики варикозного расширения вен. Упражнения для профилактики утомления зрительного анализатора.		
Тема 5.2. Производственная гимнастика и восстановительные мероприятия	Практические занятия Составление и проведение комплексов вводной гимнастики и физкультурной паузы. Средства активного отдыха и психофизической регуляции: дыхательная гимнастика, релаксация, самомассаж. Командные эстафеты с элементами профессиональной деятельности.	12	ОК 04, ОК 08
Промежуточная аттестация в форме зачета		12	ОК 04, ОК 08
Всего		182	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал.

Оборудование и технические средства обучения. Беговая дорожка Sole TT8 -1 шт., подтягивание/брусья/поднятие ног -1 шт., скамья для жима – 2 шт, эллиптический тренажер Sole E95-1 шт., вертикальный велотренажер Sole LCB-1 шт., тренажер для разгибания ног-1 шт., тренажер на сгибание ног-1 шт., спортивный гриф – 1шт., резинки для тяги - 4 шт., тяга к поясу Хаммер-1 шт., блины для штанги 5 кг. - 4 шт., блины для штанги 10кг. -1 шт., блины для штанги 15кг. -1 шт., гиря – 2 шт., гантели-14шт., канат – 1 шт., мяч ball – 2 шт., мат-4 шт., бодибар - 9 шт., мяч-2 шт., медбол – 2 шт., конусы-3 шт., скакалка – 10шт., обруч-10 шт.

Помещения для организации самостоятельной и воспитательной работы.

Оборудование и технические средства обучения: Столы для обучающихся, стулья. Компьютерная техника с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в ЭИОС: ноутбуки с выходом в Интернет и доступом в ЭИОС

3.2. Программное обеспечение: общесистемное и прикладное программное обеспечение

- Лицензионное ПО Microsoft Windows: Windows Professional 10 Russian Upgrade OLV NL Each AcademicEdition Additional Product (АКТ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПРАВ No Tr095234 от 23.09.2020, срок действия – Бессрочно)
- Лицензионное ПО Microsoft Office: Office Professional Plus 2019 Russian OLV NL Each AcademicEdition (АКТ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПРАВ No Tr095234 от 23.09.2020, срок действия – Бессрочно)
- Лицензионное ПО IBK Aster: Электронная лицензия Pro-2 для Windows 7/8/10
- Программа управления автоматизированной информационной системой дистанционного синхронного и асинхронного обучения «InStudy» (Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ «№ 2017611267, Срок действия – бессрочно.)

3.3. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов: учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — 2-е изд. — Москва: Московский педагогический государственный университет, 2024. — 336 с. — ISBN 978-5-4263-0574-8. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/145709.html>

Дополнительные источники:

1. Чедова, Т. И. Физическая культура. Физическая подготовка студентов в системе физического воспитания: учебно-методическое пособие / Т. И. Чедова. — Пермь: Пермский государственный национальный исследовательский университет, 2022. — 108 с. — ISBN 978-5-7944-3814-7. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/139956.html>

Современные профессиональные базы данных и библиотечные фонды

– Электронно-библиотечная система АСУ IPRsmart (Лицензионный договор №12 332/24П от «18» декабря 2024 года, срок действия до 18.12.2027 г.)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, повышения работоспособности и достижения личных жизненных и профессиональных целей; организовывать работу коллектива и команды, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений и осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма; выполнять контрольные тесты и нормативы, предусмотренные государственным стандартом, с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей организма; соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом.</p>	<p>Демонстрация положительной динамики физической подготовленности. Конструктивное взаимодействие в командных играх (волейбол, баскетбол, эстафеты). Выполнение нормативов</p>	<p>Экспертное наблюдение за поведением студента в игровых ситуациях, оценка выполнения упражнений и заданий</p>
<p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни и способы его формирования средствами физической культуры; методы и средства физической культуры для повышения функциональных и двигательных возможностей организма; психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы организации и проведения коллективных физкультурно-оздоровительных мероприятий; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для конкретной специальности; средства профилактики перенапряжения и профессиональных заболеваний; правила командных видов спорта и основы судейства; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.</p>	<p>Полнота и точность знаний о роли физической культуры, основах ЗОЖ, методах самоконтроля. Знание профессиональных рисков и средств их профилактики. Умение конструктивно взаимодействовать в команде, соблюдать спортивную этику, проявлять взаимопомощь.</p>	<p>Экспертное наблюдение за поведением студента в игровых ситуациях, оценка выполнения упражнений и заданий</p>