

Министерство образования Республики Карелия  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Карелия  
«Сортавальский колледж»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 Физическая культура

специальности 35.02.15 Кинология

(базовая подготовка среднего профессионального образования)

Составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 35.02.15 Кинология, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 мая 2014 г. N 464

Одобрена цикловой методической комиссией общеобразовательных дисциплин на заседании 30 августа 2019 г. Протокол № 1  
Председатель цикловой комиссии: Н.Ф. Семенова

Автор: И.Н. Романова, преподаватель первой квалификационной категории

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОГСЭ.04 Физическая культура**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 35.02.15 Кинология.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина относится к общим гуманитарным и социально-экономическим дисциплинам ОПОП СПО специальности 35.02.15 Кинология.

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В ходе изучения дисциплины ставится задача формирования следующих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

**1.4. Количество часов, отводимое на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 304 часа:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 152 часа, в том числе практических занятий - 146 часов;

самостоятельной работы обучающегося - 152 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	304
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	152
в том числе: практические занятия	146
зачеты	5
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	152
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов			Тематика домашних заданий	Уровень освоения
		лекции	ПЗ	СР		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Физическая культура</b>		<b>6</b>	<b>146</b>	<b>152</b>		
<b>2 курс обучения</b>		<b>2</b>	<b>70</b>	<b>64</b>		
<b>Легкая атлетика</b>		<b>2</b>	<b>16</b>	<b>12</b>		
1	Здоровый образ жизни в жизни студента	2			конспект	1
2	ПЗ № 1. Техника бега на средние дистанции: старт, бег по дистанции, финиширование. Тестовый зачет: прыжки в длину с места.		2		Силовые упражнения	2
3	ПЗ № 2. Техника бега на короткие дистанции: старт, финиширование. Тестовый зачет по силовой подготовке.		2		Силовые упражнения	2
Самостоятельная работа. Работа над развитием выносливости: кроссовая подготовка, прыжки на скакалке Работа со скакалкой				6		
4	ПЗ № 3. Специальные упражнения прыгуна в длину с разбега; разбег, толчок, приземление. Кроссовая подготовка: старт, бег по дистанции, финиширование.		2		Беговая тренировка	2
Самостоятельная работа. Работа над развитием скоростных качеств: кроссовая подготовка с ускорениями. Беговая тренировка				6		
5	ПЗ № 4. Силовая подготовка легкоатлета. Техника бега на средние дистанции: старт, Бег по дистанции, финиширование.		2		Силовые упражнения	2
6	ПЗ № 5. Техника прыжков в длину с разбега: разбег, попадание на планку, толчок, полет, приземление. Техника бега на средние дистанции.		2		Беговая тренировка	2
7	ПЗ № 6. Кроссовая подготовка: старт, бег по дистанции в зависимости от рельефа местности, финиширование.		2		Силовые упражнения	2
8	ПЗ № 7. Техника прыжков в длину с разбега: разбег, толчок, полет, приземление. Техника бега на короткие дистанции: старт, бег по дистанции, финишное ускорение.		2		Комплекс упражнений для разминки	2
9	ПЗ № 8. Техника бега на короткие дистанции: старт, бег по дистанции, финишное ускорение. Силовая подготовка легкоатлета.		2		силовые упражнения	2
<b>Волейбол</b>		-	<b>4</b>	<b>6</b>		
10	ПЗ № 9. Способы передачи мяча: сверху, снизу. Виды подач: верхняя, нижняя, боковая. Прием мяча после подачи. Учебная игра.		2		Правила соревнований	2
Самостоятельная работа. Правила игры и судейство в волейболе. Работа со скакалкой.				6		
11	ПЗ № 10. Прием мяча после подачи. Передача на 3-й номер. Игра в защите и нападении. Учебная игра.		2		Правила соревнований Силовые упражнения	2
<b>Лыжная подготовка</b>		-	<b>16</b>	<b>14</b>		
12	ПЗ № 11. Правила поведения на занятиях. Предупреждение травматизма на занятиях по лыжной подготовке. Выбор инвентаря. Организация самостоятельных занятий.		2		Подготовка одежды для занятий	2

13	ПЗ № 12. Техника двухшажного попеременного хода. Техника одношажного и бесшажного ходов. Прохождение дистанции 3 км.		2		Дистанция 2 км.	2
Самостоятельная работа. Совершенствование навыков по лыжной подготовке: техника попеременных и одновременных ходов, техника подъемов и спусков на склонах различной крутизны. Дистанция 3 км				8		
14	ПЗ № 13. Совершенствование техники попеременного и одношажного ходов. Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции 3 км.		2		Дистанция 3 км.	2
15	ПЗ № 14. Совершенствование техники подъемов: «елочкой», «лесенкой», ступающим и скользящим шагом. Прохождение дистанции 3 км.		2		Совершенствование попеременного хода	2
16	ПЗ № 15. Совершенствование техники спусков и поворотов. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором». Прохождение дистанции 5 км.		2		Совершенствование техники подъемов	2
17	ПЗ № 16. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности. Способы преодоления препятствий. Прохождение дистанции 5 км.		2		Дистанция 3 км. на время	2
Самостоятельная работа. Совершенствование навыков по лыжной подготовке: техника «свободного» хода, повороты на склонах различной крутизны. Торможение. Дистанция 3 км				6		
18	ПЗ № 17. Техника преодоления препятствий: перелезанием, подлезанием, прешагиванием. Прохождение дистанции 5 км.		2		«свободный» ход	2
19	ПЗ № 18. Прохождение дистанции 3 и 5 км. Любым ранее изученным способом.		2		Дистанция 3 км.	2
<b>Баскетбол</b>		-	<b>4</b>	<b>6</b>		
20	ПЗ № 19. Правила игры в баскетбол. Правила судейства. Учебная игра.		2		Правила соревнований	2
Самостоятельная работа. Правила игры и судейство в баскетболе. Работа со скакалкой. Правила соревнований				6		
21	ПЗ № 20. Выполнение различных технических приемов игры в баскетболе: ведение, бросок после ведения, штрафной бросок. Учебная игра.		2		Работа со скакалкой	2
<b>Волейбол</b>		-	<b>4</b>	<b>6</b>		
22	ПЗ № 21. Совершенствование приемов и передач мяча. Совершенствование подачи на выбор. Прием мяча после подачи, передача на 3-й номер. Правила соревнований.		2		Правила соревнований	2
Самостоятельная работа. Работа над развитием силовых качеств: отжимания, подтягивания, упражнения для пресса.				6		
23	ПЗ № 22. Выполнение технических приемов игры в волейболе. Правила соревнований. Учебная игра. Работа со скакалкой		2		Правила соревнований	2
<b>Легкая атлетика</b>		-	<b>20</b>	<b>20</b>		
24	ПЗ № 23. Техника бега на средние дистанции: старт, бег по дистанции, финиширование. Тестовый зачет: прыжки в длину с места.		2		Силовые упражнения	2
Самостоятельная работа. Тема: «Закаливание - один из факторов здорового образа жизни»»				4		
25	ПЗ № 24. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, финиширование. Тестовый зачет по силовой подготовке/		2		Силовые упражнения	2
26	ПЗ № 25. Техника прыжков в длину с разбега: разбег, толчок, полет, приземление. Тестовый зачет по силовой подготовке.		2		Кроссовая подготовка	2
27	ПЗ № 26. Техника бега на средние дистанции: бег по дистанции, финишное ускорение. Силовая		2		Силовые упражнения	2

	тренировка легкоатлета.					
28	ПЗ № 27. Специальные упражнения прыгуна с разбега; разбег, толчок, приземление. Кроссовая подготовка: бег по дистанции в зависимости от рельефа, финишное ускорение.		2		Кроссовая подготовка	2
29	ПЗ № 28. Силовая подготовка легкоатлета: приседания, отжимания, подтягивания. Техника бега на средние дистанции: старт, бег по дистанции, финиширование.		2		Силовые упражнения	2
30	ПЗ № 29. Кроссовая подготовка: бег по дистанции в зависимости от рельефа местности, финиширование.		2		Беговая тренировка	2
Самостоятельная работа. Работа над развитием выносливости: кроссовая подготовка, прыжки на скакалке.				16		
31	ПЗ № 30. Техника прыжков в длину с разбега: разбег, толчок, полет, приземление. Бег на короткие дистанции: старт, бег по дистанции, финишное ускорение.		2		Беговая тренировка	2
32	ПЗ № 31. Техника бега на короткие дистанции: стартовый рывок, финишное ускорение. Силовая подготовка легкоатлета: силовые упражнения на перекладине, на параллельных брусьях.		2		Беговая тренировка	2
33	ПЗ № 32. Выполнение контрольных нормативов по видам легкой атлетики.		2		Комплекс упражнений для разминки.	2
<b>Гимнастика</b>		-	<b>6</b>	-		
34	ПЗ № 33. История развития гимнастики в мире и в России. Разновидности гимнастики. Выбор вида для занятий. Места занятий. Личная гигиена при занятиях гимнастикой. Выбор одежды и обуви		2		Комплекс упражнений для разминки.	2
35	ПЗ № 34. Утренняя гигиеническая гимнастика. Составление комплекса		2		Комплекс утренней гимнастики	2
36	ПЗ № 35. Сдача нормативов. Зачетное занятие		2		Силовые упражнения	2
<b>3 курс обучения</b>		<b>2</b>	<b>58</b>	<b>66</b>		
<b>Легкая атлетика</b>		<b>2</b>	<b>14</b>	<b>14</b>		
1	Профилактика травматизма при занятиях физкультурой и спортом	2			конспект	1
2	ПЗ № 1. Техника бега на короткие дистанции: старт, бег по дистанции, финишный рывок. Силовая тренировка легкоатлета		2		Силовые упражнения	2
3	ПЗ № 2. Кроссовая подготовка: старт, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения прыгуна в длину с разбега.		2		Силовые упражнения	2
4	ПЗ № 3 Техника бега на средние дистанции: бег по дистанции, финишное ускорение		2		Беговая тренировка	2
5	ПЗ № 4 Силовая тренировка легкоатлета. Специальные упражнения прыгуна в длину с разбега		2		Беговая тренировка	2
6	ПЗ № 5 Тестовый зачет по силовой подготовке. Бег на средние дистанции\		2		Беговая тренировка	2
7	ПЗ № 6 Тестовый зачет по силовой подготовке. Бег на короткие дистанции		2		Силовые упражнения	2
Самостоятельная работа. Работа над развитием скоростных качеств: кроссовая подготовка с ускорениями.				14	Беговая тренировка	
8	ПЗ № 7 Тестовый зачет по прыжкам в длину с места. Кроссовая подготовка.		2		Беговая тренировка	2
<b>Баскетбол</b>			<b>4</b>	<b>10</b>		
9	ПЗ № 8. Передача мяча в движении, бросок после ведения. Бросок в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра		2		Правила соревнований. Силовые упражнения	2
Самостоятельная работа. Правила игры и судейства в баскетболе				10		
10	ПЗ № 9. Ведение мяча с сопротивлением и без сопротивления. Бросок после ведения из-под		2		Правила соревнований.	2

	кольца. Штрафной бросок. Учебная игра.				Силовые упражнения	
<b>Волейбол</b>			<b>4</b>			
11	ПЗ № 10. Передача мяча: двумя руками сверху, двумя руками снизу. Виды подачи: верхняя, нижняя, боковая, Прием после подачи. Учебная игра		2		Правила соревнований. Силовые упражнения	2
12	ПЗ № 11. Прием мяча после подачи. Передача на 3-й номер. Игра в защите и в нападении. Учебная игра.		2		Челночный бег. Силовые упражнения.	2
<b>Лыжная подготовка</b>			<b>20</b>	<b>20</b>		
13	ПЗ № 12. Правила поведения на занятиях. Предупреждения травматизма на занятиях. Выбор инвентаря Организация самостоятельных занятий		2		Прохождение на лыжах дистанции 2000м	2
Самостоятельная работа. Совершенствование навыков по лыжной подготовке: техника двухшажного попеременного хода.				10	Дистанция 3 км	2
14	ПЗ № 13. Совершенствование техники попеременного хода и одношажного хода. Переход с одного хода на другой. Дистанция 3 км		2		Совершенствование попеременного хода.	2
15	ПЗ № 14. Совершенствование Техники подъемов: «елочкой», «лесенкой», ступающим и скользящим шагом. Дистанция 3 км		2		Совершенствование техники подъема.	2
16	ПЗ № 15. Совершенствование Техники подъемов: «елочкой», «лесенкой», ступающим и скользящим шагом. Дистанция 3 км		2		Совершенствование техники подъема	2
17	ПЗ № 16. Техника «свободного» хода. Прохождение затяжных подъемов. Дистанция 3 км.		2		Прохождение учет. 2000-3000 м	2
18	ПЗ № 17. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности. Способы преодоления препятствий. Дистанция 5 км		2		Техника преодоления естественных препятствий	2
19	ПЗ № 18. Совершенствование техники свободного хода. Прохождение 3*1000м. Свободным ходом.		2		Прохождение на лыжах дистанции 2000м	2
Самостоятельная работа. Совершенствование навыков по лыжной подготовке: техника «свободного» хода				10		
20	ПЗ № 19. Техника «свободного» хода на спусках. Дистанция 3 км.		2		Прохождение на лыжах дистанции 2000м	2
21	ПЗ № 20. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности. Дистанция 3 км.		2		Прохождение на лыжах дистанции 2000м	2
22	ПЗ № 21. Прохождении дистанции 3км и 5 км любым ранее изученным способом		2		Прохождение на лыжах дистанции 2000м	2
<b>Гимнастика.</b>			<b>6</b>	<b>8</b>		
23	ПЗ № 22. Атлетическая гимнастика. Особенности занятий. Требования к состоянию здоровья. Составление комплекса для занятий.		2		Комплекс упражнений для разминки.	2
Самостоятельная работа. Работа над развитием силовых качеств: подтягивания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения на пресс				8	Силовые упражнения	2
24	ПЗ № 23. Ритмическая гимнастика. Пилатес. Особенности занятий. Выбор комплекса для самостоятельных занятий.		2		Комплекс упражнений для разминки.	2

25	ПЗ № 24 Составление комплекса упражнений для проведения разминки.		2		Комплекс упражнений для разминки.	2
<b>Баскетбол</b>			<b>4</b>			
26	ПЗ № 25. Правила игры в баскетбол. Правила судейства. Учебная игра		2		Правила соревнований, работа со скакалкой	2
27	ПЗ № 26. Выполнение различных технических приемов игры в баскетболе: ведение, бросок после ведения, штрафной бросок		2		Правила соревнований, работа со скакалкой.	2
<b>Волейбол</b>			<b>6</b>	<b>14</b>		
28	ПЗ № 27. Совершенствование приемов и передачи мяча, Совершенствование подачи на выбор, прием мяча после подачи. Передача на 3-й номер. Правила соревнований.		2		Правила соревнований. Работа со скакалкой	2
29	ПЗ № 28. Совершенствование приемов и передачи мяча, Совершенствование подачи на выбор, прием мяча после подачи. Передача на 3-й номер. Правила соревнований.		2		Правила соревнований. Работа со скакалкой	2
30	ПЗ № 29 Работа у сетки в нападении: атакующий удар. Передача на 3-й номер. Розыгрыш мяча. Учебная игра. Выполнение технических приемов игры в волейболе. Правила соревнований		2		Правила соревнований. Работа со скакалкой	2
Самостоятельная работа. Правила игры и судейства в волейболе. Правила соревнований				14		2
<b>4 курс обучения</b>		<b>2</b>	<b>18</b>	<b>22</b>		
<b>Легкая атлетика</b>		<b>2</b>	<b>18</b>	<b>22</b>		
1	Тема: «Способы ориентирования на местности»	2			Конспект	1
2	ПЗ № 1. Техника бега на средние дистанции: старт, бег по дистанции, финиширование. Тестовый зачет: прыжок в длину с места		2		Силовые упражнения	2
3	ПЗ № 2. Техника бега на короткие дистанции: старт, финишное ускорение. Тестовый зачет по силовой подготовке		2		Силовые упражнения	2
Самостоятельная работа. Работа над развитием скоростных качеств: кроссовая подготовка с ускорением.				6		
4	ПЗ № 3. Техника бега на средние дистанции: старт, бег по дистанции, финиширование. Тестовый зачет по силовой подготовке.		2		Беговая тренировка	2
5	ПЗ № 4. Специальные упражнения прыгуна в длину с разбега: разбег, попадание на планку, толчок, полет, приземление		2		Силовые упражнения	2
6	ПЗ № 5.Силовая подготовка легкоатлета. Техника бега на средние дистанции: бег по дистанции, финиширование.		2		Беговая тренировка	2
Самостоятельная работа. Работа над развитием выносливости: кроссовая подготовка, работа на скакалке.				6		
7	ПЗ № 6. Техника бега на короткие дистанции: старт, финишное ускорение. Специальные упражнения прыгуна в длину с разбега.		2		Силовые упражнения	2
8	ПЗ № 7. Кроссовая подготовка: старт, бег по дистанции в зависимости от рельефа местности, финиширование		2		Беговая тренировка	2
Самостоятельная работа. Работа над развитием силовых качеств: отжимания, подтягивания, упражнения для пресса.				10	Силовые упражнения	
9	ПЗ № 8. Техника бега на короткие дистанции: старт, финишное ускорение. Техника прыжков в длину с разбега.		2		Комплекс упражнений для разминки	2

10	ПЗ № 9. Кроссовая подготовка: бег по дистанции в зависимости от рельефа местности. Силовая подготовка легкоатлета.		2		Комплекс упражнений для разминки	2
----	--	--	---	--	----------------------------------	---

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

##### **Оборудование учебного кабинета:**

- наличие спортивного зала, стадиона, стрелкового тира, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, гири, шахматы, часы шахматные, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы, кони и др.).

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2017.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2018.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2015.

##### **Дополнительные источники:**

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2009.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2010.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.
4. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2009.
5. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2010.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>уметь</b>	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	выполнение индивидуальных заданий сдача нормативов
<b>знать:</b>	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	выполнение индивидуальных заданий

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
60 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 60	2	неудовлетворительно

На этапе промежуточной аттестации по медиане качественных оценок индивидуальных образовательных достижений преподавателем определяется интегральная оценка уровня подготовки по учебной дисциплине.