

1004

БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ВОЛОГОДСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор БПОУ ВО «ВПТТ»

/Н.А. Беляева

\_\_\_\_\_ 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 «Физическая культура»

программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности: **35.02.15 КИНОЛОГИЯ**

г. Вологда  
2018

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 35.02.15. Кинология, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ 07.05.2014 г. № 464, зарегистрированного Министерством юстиции РФ 26.06.2014 г., рег. № 32863

Организация - разработчик: БПОУ ВО «Вологодский промышленно – технологический техникум» город Вологда Вологодская область

Разработчик: Нахалов О.С., преподаватель БПОУ ВО «ВПТТ»

Рассмотрена  
на заседании методической комиссии  
Протокол № 12 от 29.06 2018 г.  
Председатель методической комиссии  
Иосифова Носкова И.А.

Рассмотрена  
на заседании методической комиссии  
Протокол № \_\_\_ от \_\_\_\_\_ 201\_ г.  
Председатель методической комиссии  
\_\_\_\_\_ Носкова И.А.

Рассмотрена  
на заседании методической комиссии  
Протокол № \_\_\_ от \_\_\_\_\_ 201\_ г.  
Председатель методической комиссии  
\_\_\_\_\_ Носкова И.А.

## Оглавление

1. Паспорт программы учебной дисциплины.....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины .....	5
3. Условия реализации учебной дисциплины .....	9
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	100

# 1. Паспорт программы учебной дисциплины

## ОГСЭ.04 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины 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:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

### 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

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

Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

**Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 304 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 152 часов;

самостоятельной работы обучающегося 152 часов.

Выпускник, освоивший ППСЗ, должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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.

## 2. Структура и содержание учебной дисциплины

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	304
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	152
в том числе:	
Теоретические занятия	10
практические занятия	142
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	152
в том числе:	
- подготовка докладов, рефератов и информационных сообщений на заданные темы	35
- занятия в секциях по видам спорта	60
- самостоятельные занятия легкой атлетикой.	30
- выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий	27
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</i>	

### 35.02.15 - Кинология

#### 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрены)</i>	Объем часов	Уровень освоения
<b>I</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>32</b>	<b>1</b>
Тема 1.1.	Содержание учебного материала Особенности организации занятий по л.а. низкий старт, техн бега. Тест: прыжок в длину с места, бег 100м.	2	1
Тема 1.2.	Низ.старт, ускорение, финиш, эстафет бег 4x100 м, прыжок в длину с места	2	1
Тема 1.3.	Высокий старт, бег по прямой с различной скоростью, челночный бег. Понятие строй, шеренга, колонна, перестроение	2	1
Тема 1.4.	Прыжки в длину с места, ОФП, метание гранаты	2	2
Тема 1.5.	Д.о. высокий старт, толкание ядра	2	2
Тема 1.6.	Соверш., высокий старт	2	1
Тема 1.7.	Соверш., низкий старт, д.о. толкание ядра. Самостоятельно: основы здорового образа жизни. ФК в обеспечении здоровья	2	1
Тема 1.8.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Д.о. метание гранаты 500г(д), 700г(ю) ОФП	2	1
Тема 1.9.	Д.о. прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Д.о. метание гранаты 500г(д), 700г(ю) ОФП	2	1
Тема 1.10.	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование толкания ядра. Норматив 500м(д), 1000м (ю)	2	1
Тема 1.11.	Н.о. метание гранаты. Н.о. прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	2	2
Тема 1.12.	Д.о. метание гранаты, д.о. прыжка в высоту. Бег по дистанции.	2	2
Тема 1.13.	Совершенствование прыжка в длину. ОФП.	2	1
Тема 1.14	Бег по дистанции 1000 м(д),2000м (ю)	2	1
Тема 1.15.	Бег по пересеченной местности. ОФП	2	1
Тема 1.16	ОФП. Сдача норматива. Челночный бег 4x9	24	1
<b>Раздел 2</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Тема 2.1	Особенности организации занятий по гимнастике. Техника безопасности. Страховка, самостраховка. Понятие: двустоичие, шеренга	2	1
Тема 2.2.	Стойка на лопатках. Кувырки вперед, назад.	2	1
Тема 2.3.	Мост из положения лежа на спине.	2	1
Тема 2.4.	Равновесие, лазание по канату, ОФП.	2	2
Тема 2.5.	Д.о. кувырки вперед, назад. Д.О. мост из положения лежа на спине	2	2
Тема 2.6.	Д.о. равновесие. Д.о. лазание по канату. ОФП	2	1
Тема 2.7.	ОРУ для профилактики проф. Заболеваний. Висы и упоры	2	1
Тема 2.8.	Лазание по канату. Элементы худ. гимнастики. Круговая тренировка.	2	2
Тема 2.9.	Д.о. лазание по канату. Круговая тренировка.	2	1
Тема 2.10.	ОРУ в паре. Упражнения с мячом, обручем.	2	1
Тема 2.11.	Упражнения для коррекции зрения. Упражнения с гантелями.	2	1
Тема 2.12.	Круговая тренировка. Элементы худ. Гимнастики	2	1
<b>Раздел 3.</b>	<b>Спорт игры</b>	<b>62</b>	

Тема 3.1.	<b>Особенности организации занятий по волейболу. ТБ. Стойки, перемещения</b>		
Тема 3.2.	Передача мяча. Подача, нижняя пр подача.	2	1
Тема 3.3.	Д.о. передача мяча. Подача, нижняя пр подача.	2	1
Тема 3.4.	Нападающий удар. Подача мяча, верх пр.	2	2
Тема 3.5.	Прием мяча снизу двумя руками. Перемещение.	2	1
Тема 3.6.	Прием мяча одной рукой с послед. Напад. И перекатом в сторону.	2	1
Тема 3.7.	Прием мяча одной рукой в падении вперед.	2	1
Тема 3.8.	Перемещение. Блокирование.	2	
Тема 3.9.	Тактика нападения. Тактика защиты.	2	1
Тема 3.10.	Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	2	1
Тема 3.11.	<b>Особенности организации занятий по баскетболу. Ловля и передача мяча. Ведение</b>	2	
Тема 2.12	Броски мяча в корзину с места. Техника перемещения.	2	
Тема 3.13.	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Прием техники защиты – перехват.	2	1
Тема 3.14.	Накрывание. Нападение. Тактика защиты.	2	
Тема 3.15.	Правила игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	
Тема 3.16.	Обучение техн. действиям в команде. Броски с дальнего расстояния.	2	1
Тема 3.17.	Техника перемещения. Закрепление изученного материала. Двухсторон. Игра. ОФП.	2	
Тема 3.18.	Стойка игрока. Передача мяча вперед в движении.	2	
Тема 3.19.	Техника игры. Прием мяча снизу двумя руками. ОФП.	2	1
Тема 3.20.	Техника игры перемещения по площадке. Прием мяча снизу двумя руками. Уч. игра.	2	
Тема 3.21.	Совершенствование передачи мяча вперед. ОФП.	2	1
Тема 3.22.	Перемещение по площадке. Соверш. Прием мяча двумя руками. Уч. Игра.	2	
Тема 3.23.	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	2	1
Тема 3.24.	Техника игры. Нижняя боковая подача. Уч. Игра.	2	
Тема 3.25.	Д.о. нижняя прямая подача. Учю игра.ОФП.	2	1
Тема 3.26.	Д.о. нижн. Бок. Подача. Уч игра. Тест	2	2
Тема 3.27.	Стойка защитника. Нижняя прямая подача. Уч. Игра.	2	2
Тема 3.28.	Д.о. нижн. Бок. Подача. Двусторонняя игра. ОФП	2	1
Тема 3.29.	Техника игры. Д.о нижн. Бок. Подача. Уч игра. ОФП.	2	2
Тема 3.30.	Совершен. Нижней прямой подачи. Двусторонняя игра. Тест.	2	1
Тема 3.31	Техника игры. Соверш. Нижн. Бок. Подачи. Уч. Игра. ОФП	2	1
<b>Раздел 4</b>	<b>Лыжная подготовка.</b>		
Тема 4.1.	Особенности организации занятий по лыжной подготовке. ТБ. Строевые упражнения на лыжах. Н.о. одновремен. Бесшаг. ходу	33	1
Тема 4.2.	Строевые упражнения без лыж. Одновремен. Одношаг. ход.	2	1
Тема 4.3.	Д.о. строевые упражнения в преодолении подъемов и препятствий.	2	1
Тема 4.4.	Двухшажный ход. Поворот. Прохождение дистанций до 5 км(д), до 8 км (ю)	2	2
Тема 4.5	Двухшажный ход. Подъемы. Прохождение дистанций.	2	1
Тема 4.6.	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	2	1
Тема 4.7.	Д.о. по перемен. двухшажн. ход. Прохождение дистанций.	2	1
Тема 4.8.	Одновременный бесшажный ход. Торможение. Прохождение дистанций.	2	2
		2	1



### **3. Условия реализации учебной дисциплины**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета спортивного зала; тренажерного зала; стадиона.

Оборудование учебного кабинета: волейбольные мячи, баскетбольные мячи, скакалки, канаты, теннисные столы, обручи, сетка волейбольная, секундомеры, свистки, гимнастические маты, тренажеры.

Технические средства обучения: компьютер, музыкальный центр

Оборудование тренажерного зала: Тренажеры, скакалки, обручи, гантели, штанга.

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

##### **Основные источники.**

1. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л., Погодаев Г.И., Физическая культура М, издательство ЭБС ЛЕКТА, 2017г, (электронный ресурс) Режим доступа: <https://reader.lecta.ru/read/79176>
2. Железняк, Ю.Д. Юный волейболист. - М.: Высшая школа, 2015.
3. Масленников, И. Б., Капланский, В. Е. Лыжный спорт. - М.: Академия, 2017.
4. Миненков, Б. В., Соболев, Е. М. Лыжи и здоровье. - М.; 2015.
5. Портнов, Ю. М., Костикова, Л. В. Основы подготовки квалифицированных баскетболистов. - М.: Высшая школа, 2015.

##### **Дополнительные источники:**

1. Если хочешь быть здоров. Публикация различных материалов по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п. Режим доступа - <http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm>

## 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а так же выполнения обучающимися рефератов , а так же в форме дифференцированного зачета.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>• Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>• Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>• Выполнять приемы защита и самообороны, страховки и и само страховки;</li> <li>• Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> </ul>	<p>Выполнение контрольных нормативов.</p>
<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> <li>• Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>• Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</li> </ul>	<p>Выполнение письменных работ (рефераты, доклады, сообщения)</p>