

	Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
	федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный аграрный университет»
	ФГБОУ ВО Уральский ГАУ
	Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура
ОГСЭ	Факультет среднего профессионального образования

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Для специальности  
**35.02.15 Кинология**  
(базовая подготовка)

Екатеринбург 2022

	<i>Должность</i>	<i>Фамилия/ Подпись</i>	<i>Дата</i>
<b>Разработал:</b>	<i>преподаватель</i>	<i>Мишин А.С.</i>	23.01.2022
<b>Рассмотрено:</b>	<i>декан</i>	<i>Сопегина В.Т.</i>	23.01.2022

**Лист изменений**  
**2023 г.**

№	Внесенные изменения
1	Актуализация списка литературы (ссылок) в рабочих программах учебных дисциплин и модулей: пункт 3.2 и 4.2 соответственно
2	Обновление фондов оценочных средств

Все изменения рабочей программы рассмотрены и одобрены на Учёном совете Университета «15» февраля 2023 г., протокол № 05.

«15» февраля 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 35.02.15 Кинология (базовая подготовка).

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО Уральский ГАУ, факультет среднего профессионального образования

Разработчик: Мишин А.С., преподаватель, Канев П., преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

# 1 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 35.02.15 Кинология (базовая подготовка), входящей в состав укрупненной группы специальностей 35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовки работников в области **кинологии** при наличии среднего (полного) общего образования.

**1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл,

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

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен освоить общие и профессиональные компетенции:**

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.  
деятельности.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

**Уметь:**

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

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

основы здорового образа жизни

**1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины: (очная, заочная)**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 304 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 152/2 часа;

самостоятельной работы обучающегося 152/302 часов;

### 1.5. Особенности реализации учебной дисциплины.

Образовательная деятельность по дисциплине осуществляется на государственном языке РФ.

Дисциплина реализуется с применением электронной информационно – образовательной среды вуза.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	
	Очная	Заочная
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	304	304
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	152	2
в том числе:		
практические занятия	152	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	152	302
в том числе:		
внеаудиторная самостоятельная работа (работа с учебной литературой, конспектом лекций, выполнение индивидуальных заданий, творческие работы разных видов, поиск информации в сети Интернет).	152	302
Промежуточная аттестация в форме - зачета	1-5 сем	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы обучающихся	Количество часов (очная /заочная)	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Введение</b>	Иметь представление о развитии физических качеств в различных видах спорта	2/2	1
<b>Раздел 1.</b>	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		
<b>Тема 1.1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия):</b>		
	1   Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Бег на длинные дистанции.	10/0	2 - 3
	2   Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту. Метание гранаты.	10/0	2 - 3
	3   Развитие скоростно-силовых возможностей. Развитие выносливости и координационных возможностей.	10/0	2 - 3
<b>Раздел 2.</b>	<b>ГИМНАСТИКА</b>		
<b>Тема 2.1. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия):</b>		2 - 3
	1.   Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предмета. Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	10/0	2 - 3
	2   Совершенствование ... и упоров. Совершенствование опорных прыжков. Совершенствование акробатических упражнений. Развитие координационных способностей.	10/0	2 - 3
	3   Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости.	10/0	2 - 3
<b>Раздел 3.</b>	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>		
<b>Тема 3.1. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия):</b>		
	1.   Совершенствование техники передвижений, остановки, поворота, стойки. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники броска мяча, передачи мяча.	8/0	2 - 3
	2.   Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование техники перемещений, владение мячом, развитие координационных способностей.	8/0	2 - 3

	3.	Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	8/0	2 - 3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
<b>Тема 3.2. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия):</b>			
	1	Совершенствование техники передвижений, остановки, поворота, стойки. Совершенствование техники приема и передачи мяча.	8/0	2 - 3
	2	Совершенствование техники подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Совершенствование техники защитных действий и нападения.	8/0	2 - 3
	3	Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	8/0	2 - 3
<b>Тема 3.3. Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия):</b>			
	1	Совершенствование техники передвижений, остановки, поворота, стоек. Совершенствование техники удара по мячу и остановок мяча.	8/0	2 - 3
	2	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники перемещений, владение мячом. Совершенствование техники защитных действий и нападения.	8/0	2 - 3
	3	Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	8/0	2 - 3
<b>Тема 3.4. Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия):</b>			
	1.	Совершенствование силы основных мышечных групп.	4/0	2 - 3
	2.	Атлетическая гимнастика на тренажерах.	6/0	2 - 3
	3.	Упражнения с эспандерами. Упражнения с резиновыми амортизаторами.	2/0	2 - 3
	4.	Упражнения с гантелями.	4/0	2 - 3
	5.	Упражнения со штангой.	2/0	2 - 3
	6.	Упражнения со скакалкой, с резиновым мячом, с обручем, с гимнастической палкой.	2/0	2 - 3
	7.	Упражнения в равновесии.	2/0	2 - 3
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> (см. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ОРГАНИЗАЦИЯ И ВЫПОЛНЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ (МОДУЛЯМ): Комплекс упражнений на развитие силы основных мышечных групп Массаж и самомассаж Комплекс общеразвивающих упражнений (для плечевого сустава, прыжковые упражнения, упражнения для стопы) Комплекс восстановительных процедур (сауна, массаж, бассейн). Упражнения на расслабление. Комплексные упражнения на развитие физических качеств.			<b>152/302</b>	



<b>Зачет</b>		
	<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>304</b>

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)

### **Методические указания к самостоятельной работе студента**

Чтобы получить необходимое представление о дисциплине и о процессе организации её изучения, целесообразно в первые дни занятий ознакомиться с рабочей программой дисциплины в электронном варианте.

Успешное освоение дисциплины предполагает следующие действия:

- изучение учебной и учебно-методической литературы по дисциплине;
- сразу же после каждой лекции и практического занятия «просматривать» конспекты лекций и выполненные задания – это позволит закрепить и усвоить материал;
- в случае, если анализ проведенных расчетов не выполнен на практическом занятии, необходимо сразу это задание выполнить дома;
- не откладывать до последнего подготовку отчета о самостоятельной работе, имея в виду, что самостоятельная тематика входит в число контрольных вопросов для текущей и промежуточной аттестации.

Практические занятия, по дисциплине проводятся с использованием бумажных вариантов отчетности с посещения выставок, исследования статистических и литературных источников..

В процессе изучения дисциплины *учебными целями* являются первичное восприятие учебной информации о теоретических основах и основных понятиях. Посредством использования этих интеллектуальных умений достигаются закрепление ранее усвоенного материала в новых ситуациях, применение абстрактного знания в конкретных ситуациях.

При подготовке к промежуточной аттестации, необходимо выявить за счет каких источников будут «закрыты» все контрольные вопросы: лекционные и практические материалы, отчет о самостоятельной работе, учебная литература.

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличие

<p>Спортивный зал- аудитория 4237, 620075, Свердловская область, г. Екатеринбург, ул. Тургенева, д. 23 Литер А</p>	<p>- спортивный зал игровой 19x38 м: необходимые принадлежности и спортивные аксессуары: баскетбольные щиты и кольца, волейбольные стойки, гимнастические ковры, гимнастическая стенка, гимнастическая перекладина, ворота мини-футбольные, теннисный стол;</p> <p>- малый спортивный зал 9x18 м: необходимые принадлежности и спортивные аксессуары: весы электронные, ковер борцовский, гимнастическая перекладина, гимнастическая стенка, тренажер для жима лежа, тренажер для мышц спины, наклонная скамья, гриф штанги, блины для штанги, штанга, гири, деревянный помост, комплексный тренажер для жима лежа, гантели разборные, скамья для жима штанги лежа, скамья Скотта, армрестлинг тяга (рамочный), атлетик тяга (тренажер для мышц спины), беговая дорожка, велотренажер, грудь-машина Батерфляй, тренажер «железная рука», тренажер для борцов, тренажер для мышц спины, тренажер комбинированный, атлетик блок 2000, блок рама, гриф гнутый, рамка для приседания, стол для армрестлинга;</p> <p>- раздевалка; - душевая.</p>
<p>Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий 620017 Свердловская область, г Екатеринбург, ул Краснофлотцев, д 48</p> <p>620017, Свердловская область, муниципальное образование «город Екатеринбург», город Екатеринбург, улица Краснофлотцев, строение 48/4, 1 этаж, помещение № 8 (по поэтажному плану технического паспорта от 13.07.2017);</p>	<p>- сектор для прыжков в длину с места, включающий в себя площадку для толкания (искусственное резиновое покрытие);</p> <p>- открытая площадка для игровых видов спорта (искусственный газон):</p> <p>необходимые принадлежности и спортивные аксессуары: футбольные, волейбольные мячи, судейские свистки, волейбольная сетка, сетка на ворота для мини-футбола, секундомер, мерная рулетка, насосы для мячей;</p> <p>Комплект оборудования полосы препятствий в соответствие с «Паспортом стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий». Раздевалка душевая</p>
<p>620075, Свердловская область, г. Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, д. 42 Литер Е, Е1, Е2, Ауд. № 5216</p>	<p>Оборудование и программное обеспечение для реализации дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: компьютеры, видеокамеры, микрофоны, сеть Интернет, виртуальная обучающая среда Moodle, программы видеоконференцсвязи.</p>

### 3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489224>
2. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492906>
3. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492671>
4. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495253>
5. Учебно-методические рекомендации: Организация и выполнение самостоятельной работы обучающихся по учебным дисциплинам (модулям): учебно-методические рекомендации, 1-е издание/— Екатеринбург: Издательство Уральский ГАУ, 2018. — 27 с.

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

Интернет-ресурсы библиотеки: <http://www.urgau.ru/ebs>

*Информационные технологии* применяются для:

- сбора, хранения, систематизации и выдачи учебной и научной информации;
- обработки текстовой, графической и эмпирической информации;
- подготовки, конструирования и презентация итогов учебной деятельности;
- самостоятельного поиска дополнительного учебного и научного материала, с использованием поисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных

энциклопедий и баз данных.

*Информационные справочные системы* применяются для решения различного рода познавательных и практико-ориентированных задач.

В ходе реализации целей и задач дисциплины обучающиеся могут при необходимости использовать возможности информационно-справочных систем, электронных библиотек и архивов.

### **Печатные и (или) электронные ресурсы для лиц с ОВЗ**

Учебно-методические материалы для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и особенностям восприятия и обработки поступающей учебной информации.

#### Для обучающихся с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом и с необходимой контрастностью;
- в форме электронного документа (версия для слабовидящих);
- в форме аудиофайла;
- в печатной форме на языке Брайля.

Обучающиеся могут воспользоваться официальным сайтом Свердловской областной специальной библиотеки для слепых: <http://sosbs.ru/>

#### Для обучающихся с нарушением слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

#### Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Для формирования общекультурных и профессиональных компетенций у обучающихся в процессе изучения дисциплины применяются традиционные (пассивные) и инновационные (активные) технологии обучения в зависимости от уровня учебных целей с учетом различного сочетания форм организации образовательной деятельности и методов ее активизации с приоритетом на самостоятельную работу обучающихся.

Для успешного овладения дисциплиной используются следующие информационные технологии обучения:

При подготовке учебных занятий широко используется программный продукт

Для разработки презентаций - программный продукт

#### Программное обеспечение:

- Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» и Электронный периодический справочник «ГАРАНТ-Максимум» (Договор №47993 от 01 октября 2011 года, обновление еженедельно в течение действия договора); -

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	ОК	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1		2
<b>Уметь:</b>		
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК 2 ОК 3 ОК 6	<i>Оценка практических занятий, самостоятельных работ</i>
<b>Знать:</b>		
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;		<i>Оценка практических занятий, самостоятельных работ</i>
- основы здорового образа жизни		<i>Оценка практических занятий, самостоятельных работ</i>

Оценочные средства по дисциплинам (модулям) являются приложением к рабочей программе учебной дисциплины (модуля).