Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Горно-Алтайский государственный университет»
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)
Физико-математический и инженерно-технологический институт
Аграрный колледж

Рабочая программа

учебной дисциплины
Физическая культура

для студентов, обучающихся по специальности
35.02.15 Кинология

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по среднему общему образованию, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413 и учебного плана специальности 35.02.15 Кинология, утвержденного Ученым советом ГАГУ (от 30.01.2020 г., протокол №1)

Рабочая программа утверждена на заседании цикловой комиссии ветеринарии и кинологии 14 мая 2020 года, протокол № 11.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования, примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (протокол № 3 от 21 июля 2015 г.).

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО Горно-Алтайский государственный университет Аграрный колледж.

Составитель: Кусков П. В., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 6

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 9

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 10

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) или программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС) в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО 35.02.15 Кинология.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина является общеучебной дисциплиной общеобразовательного цикла.

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

Цель: формирование способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

• ***личностных*:**

− готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

− сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

− потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

− приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

− формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

− готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

− способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

− способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

− формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

− принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

− умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

− патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

− готовность к служению Отечеству, его защите.

• ***метапредметных*:**

− способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

− готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

− освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

− готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

− формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

− умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• ***предметных:***

− умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

− владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

− владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

− владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

− владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения учебной дисциплины студенты должны **уметь** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины студенты должны **знать** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 174 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 116 часов; самостоятельной работы обучающегося 50 часов; консультаций 8 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	*Объем часов*
Максимальная учебная нагрузка (всего)	174
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	116
в том числе:	
лабораторные работы	*
практические занятия	116
контрольные работы	*
курсовая работа (проект) (*если предусмотрено)*	*
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	50
Консультаций	8
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета в 1 и 2 семестре	

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) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1 Легкая атлетика			
Тема: Бег 100 м., 3000 м., Технические виды: копье, ядро, граната, прыжки.	Практические занятия		
	1. Введение. Техника безопасности на уроках физкультуры	2	
	2. Кроссовая подготовка	4	
	3. Прыжок в длину с места	2	
	4. Челночный бег	2	
	5. Толкание ядра	2	
	6. Метание копья	2	
	7. Метание гранаты	2	
	8. Бег по пересеченной местности	4	
	9. Прыжок в длину с разбега	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	

Раздел 2 Спортивные игры			
Тема: Футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис	Практические занятия		
	1. Футбол (передачи, ведения, удар)	2	
	2. Футбол (передачи, ведения, удар)	2	
	3. Футбол (двухсторонняя игра)	2	
	4. Волейбол (подачи, передачи, прием)	2	
	5. Волейбол (подачи, передачи, прием)	2	
	6. Волейбол (двухстороння игра)	2	
	7. Теннис (подачи, прием)	2	
	8. Теннис (подачи, прием)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
Раздел 3 Лыжная подготовка			
Тема: Разучивание различных видов передвижения	Практические занятия		
	1. Классический ход	2	
	2. Техника выполнения одновременного бесшажного хода	2	
	3. Техника выполнения одновременного одношажного хода	2	
	4. Техника выполнения попеременного двухшажного хода	2	
	5. Свободный стиль	2	
	6. Свободный стиль	2	
	7. Сдача контрольных нормативов	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
Раздел 4 Общая физическая подготовка (ОФП, СФП, гимнастика)			
Тема: Развитие физических качеств	Практические занятия		
	1. Упражнения на перекладине	4	
	2. Упражнения на брусьях	2	
	3. Упражнения в парах	2	
	4. Упражнения на развитие выносливости	4	
	5. Упражнения на развитие силовых качеств	4	
	6. Сдача контрольных нормативов	2	
	7. Сдача контрольных нормативов	2	
	8. Упражнения на мышцы живота	2	
	9. Упражнения на мышцы плечевого пояса	4	
	10. Упражнения на мышцы груди	2	

	11. Упражнения на мышцы спины	2	
	12. Упражнения на развитие ловкости	4	
	13. Сдача контрольных нормативов	2	
	14. Сдача контрольных нормативов	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
Раздел 5 Техника безопасности			
Тема: Футбол, волейбол, настольный теннис	Практические занятия		
	Техника безопасности при игровых видах спорта	2	
Раздел 6 Сдача контрольных нормативов			
Тема: Проверка физических качеств (выносливость, гибкость, скорость, сила, ловкость)	Практические занятия		
	1. Футбол (двухсторонняя игра)	4	
	2. Волейбол (двухсторонняя игра)	4	
	3. Теннис (двухсторонняя игра)	4	
	4. Сдача контрольных нормативов	2	
	5. Бег на короткие дистанции	4	
	6. Бег на длинные дистанции	2	
	7. Сдача контрольных нормативов	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	Консультации	8	
	Всего:	174	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

В соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в Перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений образовательного учреждения включены следующие помещения, которые должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам:

Спортивный зал

Оборудование: Бревно гимнастическое высокое 5 м., брусья гимнастические женские со стеклопластиковыми жердями, брусья спортивные, кольца гимнастические (на блоч. подвеске), конь с ручками (спортивный маховый), конь для прыжков, маты гимнастические, перекладина универсальная, сетка волейбольная, стойка волейбольная, табло электронное, шест гимнастический, щит баскетбольный, канат, сетка баскетбольная, измеритель высоты сетки, кассы для замены игроков, табло электронное, антенны для сетки, защита стоек волейбольная, карманы для антенн, волейбольная форма, монометр, мяч волейбольный, футбольный, баскетбольный.

Спортивная площадка

Оборудование: Информационный щит, турник разноуровненный, шведская стенка, снаряд для прыжков в длину с места, рукоход, скамья для измерения уровня гибкости, скамья для пресса, упор для отжима, тренажер восемь перекладин

Тренажерный зал

Оборудование: Бицепс «тренажер ноги», велотренажер, гак-машина, тренажер «грудь - сидя», тренажер «Комби», тренажер 1400, тренажер 406, штанга, штанга обр 130 кг, штанга тренировочная, тренажер «скамья для пресса», тренажер «WELDER 8525»

Раздевалки (м, ж)

Оборудование: скамьи

Лыжная комната

Оборудование: Лыжи, ботинки лыжные, лыжные палки теннисный стол, теннисные ракетки., сетки д/л настольного тенниса

Лыжная комната для горных лыж

Оборудование: Комплект горнолыжный, лыжи горные

Раздевалки (м, ж)

Оборудование: скамьи

Раздевалка

Оборудование: скамьи

Компьютерный класс

Оборудование: Рабочее место преподавателя, посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся), ученическая доска, компьютеры, мониторы, системные блоки, телевизор

Программное обеспечение: А) KasperskyEndpointSecurity для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ (госконтракт 0612\2 от 06.12.2016, госконтракт 2018ЕП-13 от 09.11.2018)

MS Windows (договор Tr000075134 от 20.02.2016, договор 10/20 от 27.02.2020)
MS Access (договор Tr000075134 от 20.02.2016, договор 10/20 от 27.02.2020)
MS Office (госконтракт 0377100000315000019-0020963-01 от 12.01.2016)
Компас-3D (договор ЗС-16-00121 от 08.11.2016)
SMART Notebook (госконтакт 0377100000316000022-0020963-01 от 20.12.2016)
КонсультантПлюс (бессрочный договор от 27.05.1999)
FreePascal (свободная лицензия GNU GPL)
SweetHome 3D (свободная лицензия GNU GPL)
Inkscape (свободная лицензия GNU GPL)
LibreOffice (свободнаялицензия Mozilla Public License)
Adobe Reader (лицензия Freeware)
Internet Explorer/Edge (ПОвсоставе MS Windows)
Google Chrome (лицензия Freeware)
Firefox (свободнаялицензия GNU GPL)
Яндекс.Браузер (лицензия Freeware)
7-Zip (свободнаялицензия GNU GPL)
NVDA (свободная лицензия GNU GPL)
Moodle (свободная лицензия GNU GPL)
Б) Налогоплательщик ЮЛ (лицензия Freeware)
В) SimTT Car Simulator (Договор 21 от 15.04.2013)
Панорама (Договор У-02-02/09 от 02-02-2009)
IDC4 PlusTruck (Госконтракт 0512/1 от 05.12.2016)
MapInfoProfessional пробная версия (лицензия Freeware на 30 дней)

Компьютерный класс

Оборудование: Рабочее место преподавателя, посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся), ученическая доска, компьютеры: мониторы, системные блоки.

Программное обеспечение: А) KasperskyEndpointSecurity для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ (госконтракт 0612\2 от 06.12.2016, госконтракт 2018ЕП-13 от 09.11.2018)

MS Windows (договор Tr000075134 от 20.02.2016, договор 10/20 от 27.02.2020)
MS Access (договор Tr000075134 от 20.02.2016, договор 10/20 от 27.02.2020)
MS Office (госконтракт 0377100000315000019-0020963-01 от 12.01.2016)
SmartNotebook (госконтакт 0377100000316000022-0020963-01 от 20.12.2016)
КонсультантПлюс (бессрочный договор от 27.05.1999)
FreePascal (свободная лицензия GNU GPL)
GIMP (свободная лицензия GNU GPL)
Inkscape (свободная лицензия GNU GPL)
SweetHome 3D (свободная лицензия GNU GPL)
LibreOffice (свободнаялицензия Mozilla Public License)
Adobe Reader (лицензия Freeware)
Internet Explorer/Edge (ПОвсоставе MS Windows)

Google Chrome (лицензия Freeware)
Firefox (свободнаялицензия GNU GPL)
Яндекс.Браузер (лицензия Freeware)
7-Zip (свободнаялицензия GNU GPL)
МойОфис (договор без номера от 19.03.2018)
NVDA (свободная лицензия GNU GPL)
Moodle (свободная лицензия GNU GPL)
В) MapInfoProfessional пробная версия (лицензия Freeware на 30 дней)
ArcView GIS (Договор 61/1/3 от 08.12.2014)

Компьютерный класс

Оборудование: Рабочее место преподавателя, посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся), ученическая доска, компьютеры, мониторы, системные блоки

Программное обеспечение: KasperskyEndpointSecurity для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ (госконтракт 0612\2 от 06.12.2016, госконтракт 2018ЕП-13 от 09.11.2018)
MS Windows (договор Tr000075134 от 20.02.2016, договор 10/20 от 27.02.2020)
MS Access (договор Tr000075134 от 20.02.2016, договор 10/20 от 27.02.2020)
MS Office (госконтракт 0377100000315000019-0020963-01 от 12.01.2016)
КонсультантПлюс (бессрочный договор от 27.05.1999)
FreePascal (свободная лицензия GNU GPL)
GIMP (свободная лицензия GNU GPL)
Python (свободная лицензия GNU GPL)
LibreOffice (свободнаялицензия Mozilla Public License)
Adobe Reader (лицензия Freeware)
Internet Explorer/Edge (ПОвсоставе MS Windows)
Google Chrome (лицензия Freeware)
Firefox (свободнаялицензия GNU GPL)
Яндекс.Браузер (лицензия Freeware)
7-Zip (свободнаялицензия GNU GPL)
NVDA (свободная лицензия GNU GPL)
Moodle (свободная лицензия GNU GPL)

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. **Быченков, С. В.** Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/77006.html

Дополнительные источники:

1. Бомин, В. А. Организация занятий физической культурой и спортом

студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2019. — 322 с.— Текст: электронный// Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/133353

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, мини-футболу, лыжным гонкам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; Выполнять приемы страховки и самостраховки.	Выполнение нормативов
Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.	Подготовка рефератов
Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.	Тестирование
Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики; Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	Выполнение нормативов
Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Подготовка рефератов

Нормативы

№ п/п	**Физические способности**	**Контрольное упражнение**	**Оценка**	
			Юноши	**Девушки**

		(тест)	5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 100 метров	13,4 с.	14,3 с.	14,6 с.	16 с.	17,2 с.	17,6 с.
2	Координационные	Челночный бег 3*10 метров	6,9 с.	7,6 с.	7,9 с.	7,9 с.	8,7 с.	8,9 с.
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	230 см.	210 см.	195 см.	185 см.	170 см.	160 см.
4	Скоростно-силовые	Прыжек в длину с разбега	440 см.	385 см.	375 см.	345 см.	300 см.	285 см.
5	Выносливость	Бег на 3000/2000 метров	12,40 с.	14,30 с.	15,00 с.	9,50 с.	11,20 с.	12,00 с.
6	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+13 см.	+8 см.	+6 см.	+16 см.	+9 см.	+7 см.
7	Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	14	11	9	-	-	-
8	Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	42	31	27	16	11	9
9	Силовые	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см.	-	-	-	19	13	11

Составитель: преподаватель П.В. Кусков

Председатель ЦК ветеринарии и кинологии Н.Г. Алексеева