

**Рабочая программа
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 36.02.02. «Зоотехния»

Организация-разработчик: БПОУ ОО «Глазуновский сельскохозяйственный техникум»

Разработчики:

Борисов Д.А. преподаватель БПОУ ОО «Глазуновский сельскохозяйственный техникум» Орловской области
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Рабочая программа рекомендована цикловой комиссией общеобразовательных дисциплин БПОУ ОО «Глазуновский сельскохозяйственный техникум»

Утверждена « 28 » августа 2019 г.
Председатель цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин

Е.Н.Савина Е.Н.Савина

Утверждаю
Директор О.В. Сеферова
«28» августа 2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.....	4 - 5
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	6 - 10
3. Условия реализации учебной дисциплины.....	11
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования углубленной подготовки в соответствии с ФГОС по специальности 36.02.02. «Зоотехния»

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в средних специальных учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Содержание программы обеспечивает преемственность с программным материалом средней общеобразовательной и высшей школы.

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

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен знать:

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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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

ОК3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

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

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося - 320 часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 12 часа;

самостоятельной работы обучающегося – 308 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Специальность 36.02.02. «Зоотехния»

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	320
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	12
в том числе:	
практические занятия	-
лекционное занятие	12
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	308
Виды самостоятельной работы:	
легкая атлетика: ознакомление с техникой выполнения специально - беговых упражнений, техника бега на короткие и средние дистанции, техника прыжка в длину с разбега, техника эстафетного бега;	50
гимнастика: строевые упражнения занятия, строевые приемы на месте, техника общеразвивающих упражнений, техника акробатических упражнений, ознакомление с техникой акробатических упражнений;	70
настольный теннис: техника перемещения, обучение подачи, техника выполнения подачи справа накатом в правый и левый угол стола, техника передвижения у стола, работа ног, выпады, набивание мяча на ракетке;	48
спортивные игры волейбол: техника приёма и передача мяча сверху двумя руками, техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками, техника верхней и нижней подачи мяча;	100
судейство соревнований по различным видам спорта;	6
общая физическая подготовка: профессионально-прикладная физическая подготовка, составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда;	26
написание реферата: правила волейбола, правила мини - футбола, правила баскетбол;	8
Итоговая аттестация в форме	дифференцированный зачет

**2. Тематический план и содержание учебной дисциплины
физическая культура
Специальность 36.02.02. «Зоотехния»**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение		12	
Введение. Физические способности человека и их развитие	Лекционное занятие: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента. Индивидуальный выбор спорта или оздоровительных систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или оздоровительной системой физических упражнений. Физическая культура в регулировании работоспособности. Здоровый образ жизни (ЗОЖ). Классификация физических упражнений.	12	1
	Раздел 1. Легкая атлетика	50	
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов.	Содержание учебного материала		
	Ознакомление с техникой выполнения специально - беговых упражнений бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Совершенствование техники выполнения специально - беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов.		
	Практические занятия		
	Самостоятельное изучение:	12	3
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции.	Содержание учебного материала		
	Техника бега на короткие и средние дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.		
	Практические занятия		
	Самостоятельное изучение	14	3
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега	Содержание учебного материала		
	Техника прыжка в длину с разбега. Ознакомление с техникой прыжка. Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивания от планки, приземлении.		
	Практические занятия		
	Самостоятельное изучение	10	3
Тема 1.4.	Содержание учебного материала		

Техника эстафетного бега	Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега. Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники эстафетного бега.		
	Практические занятия		
	Самостоятельное изучение	14	3

Раздел 2. Гимнастика		70	
Тема 2.1. Строевые упражнения	Содержание учебного материала		
	«Строевые упражнения» занятия. Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.		
	Практические занятия		
	Самостоятельное изучение	14	3
Тема 2.2. Обще - развивающие упражнения	Содержание учебного материала		
	Техника «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ.		
	Практические занятия		
	Самостоятельное изучение	20	3
Тема 2.3. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала		
	Техника акробатических упражнений. Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений выполнение комплекса акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений.		
	Практические занятия		
	Самостоятельное изучение	36	3
Раздел 3. Настольный теннис		48	
Тема 3.1. Техника перемещения, обучение подачи	Содержание учебного материала		
	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки. Передвижение игрока приставными шагами. Обучение подачи.		
	Практические занятия		
	Самостоятельное изучение	14	3

Тема 3.2. Техника выполнения подачи справа накатом в правый и левый угол стола.	Содержание учебного материала		
	Техника подачи прямым ударом, движение ракеткой и корпусом, выполнение наката справа в правый и левый углы стола, выполнение подачи справа накатом в правую половину стола.		
	Практические занятия		
	Самостоятельное изучение	16	3
Тема 3.3. Техника передвижения у стола, работа ног, выпады, набивание мяча на ракетке.	Содержание учебного материала		
	Передвижение игрока приставными шагами у стола. Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хват ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.		
	Практические занятия		
	Самостоятельное изучение	18	3
	Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)	100	
Тема 4.1. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками	Содержание учебного материала		
	Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками.		
	Практические занятия		
	Самостоятельное изучение	26	3
Тема 4.2. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками	Содержание учебного материала		
	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками.		
	Практические занятия		
	Самостоятельное изучение	30	3
Тема 4.3. Техника верхней и нижней подачи мяча	Содержание учебного материала		
	Техника подачи мяча. Ознакомление с техникой подачи мяча. Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча.		
	Практические занятия		
	Самостоятельное изучение	30	3
Тема 4.4. Правила проведения спортивных игр	Содержание учебного материала		
	Изучить правила волейбола, правила мини - футбола, правила баскетбола;		
	Практические занятия		
	Самостоятельное изучение	8	3
Тема 4.5. Судейство	Содержание учебного материала		
	Судейство соревнований по различным видам спорта.		
	Практические занятия		
	Самостоятельное изучение	6	3

	Раздел 5. Общая физическая подготовка	40	
Тема 5.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию.		
	Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовыми упражнениями, выполнения упражнений на подвижность и координацию. Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнения упражнений на подвижность и координацию.		
	Практические занятия		
	Самостоятельное изучение	2	3
Тема 5.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.		
	Практические занятия		
	Самостоятельное изучение	18	3
Тема 5.3. Составление комплекса физических упражнений	Содержание учебного материала		
	Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.		
	Практические занятия		
	Самостоятельное изучение	20	3
Всего:		320	

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины Физическая культура требует наличие спортивного зала, открытого стадиона с элементами полосы препятствий, места для стрельбы.

Технические средства обучения: музыкальный центр, видеопроектор, телевизор, персональный компьютер, экран, фотоаппарат, инвентарь (секундомеры, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты,).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоения умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Студент должен уметь: использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Студент должен знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни	зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов) зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)

Литература

1. А.А. Бишаева Физическая культура: учебник – М.: Издательский центр «Академия», 2012, - 304с.
2. Ю.И. Евсеев Физическая культура: учебник - Ростов на Дону: Феникс, 2010, - 384 с.
3. В.С. Родиченко Твой олимпийский учебник: учебное пособие М.: Советский спорт, 2012.-152с.

Дополнительная литература

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.
3. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
4. 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.
5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
6. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
7. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
8. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.