

**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.