

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

название учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО), 35.02.06 «Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции»

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

Рассмотрена «28» августа 2019 г.
Председатель цикловой комиссии
общеобразовательных дисциплин
Е.Н. Савина Савина Е.Н.

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

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИН	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

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 базовой подготовки в соответствии с ФГОС по специальности СПО 35.02.06 «Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции»

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.

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

1 Цель и задачи освоения дисциплины Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Изучение дисциплины предполагает решение следующих задач:

1. Сформировать у студентов устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно- практических конференциях по физической культуре.

2. Развивать у студентов знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.

3. Обучить студентов практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.

4. Сформировать у студентов готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности.

5. Развивать у студентов индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен

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.

При реализации программы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов и физической реабилитации необходим индивидуальный подход к

обучающимся. Из программы будут исключены практические занятия по легкой атлетике, т.к. данные виды физических упражнений несут высокую статическую нагрузку на ОДА и могут быть опасными для данного контингента обучающихся. В зависимости от степени нарушения ОДА обучающихся, рекомендуется выборочно изучать темы баскетбол и волейбол. При выполнении тестирования физической подготовленности также необходим индивидуальный подход к каждому из обучающихся, для этого используются альтернативные упражнения

В результате освоения учебной дисциплины студент 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.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося - 320 часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 160 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 160 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Специальность 35.02.06 «Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции»

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	320
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	160
в том числе:	
практические занятия	154
лекционное занятие	6
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	160
Виды самостоятельной работы:	
Самостоятельная работа студента: написание рефератов на тему: «ЗОЖ»; «Вред курения и алкоголя». «Вред наркотических веществ».	6
Самостоятельная работа студента: выполнение комплекса специальных беговых упражнений.	
Самостоятельная работа студента: выполнение комплекса упражнений для совершенствования техники старта и стартового разгона.	8
Самостоятельная работа студента: совершенствование техники прыжка в длину с разбега, отталкивания от планки, приземлении.	10
Самостоятельная работа студента: совершенствование техники эстафетного бега, эстафетного бега, эстафетной палочки.	10
Самостоятельная работа студента: выполнение комплекса строевых упражнений на месте.	10
Самостоятельная работа студента: выполнение комплекса физических общеразвивающих упражнений: стойки, наклоны, выпады, приседы.	8
Самостоятельная работа студента: выполнение комплекса акробатических упражнений.	
Самостоятельная работа студента: участие в соревнованиях по волейболу.	8
Самостоятельная работа студента: посещение спортивной секции по волейболу.	8
Самостоятельная работа студента: техника двухсторонней игры, блокирование.	10
Самостоятельная работа студента: набивание мяча ладонной стороной ракетки.	16
Самостоятельная работа студента: техника подачи прямым ударом, движение ракеткой и корпусом.	8
Самостоятельная работа студента:	10
участие в соревнованиях по настольному теннису.	12
	12
Самостоятельная работа студента: выполнение комплекса упражнений силового характера.	12
Самостоятельная работа студента:	
выполнение комплекса упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.	12
	12
Промежуточная аттестация в форме зачета (3-7 семестр), дифференцированный зачет (8 семестр)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Специальность 35.02.06 «Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции»

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.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	6	1
	Самостоятельная работа студента: написание рефератов на тему: «ЗОЖ»; «Вред курения и алкоголя». «Вред наркотических веществ».	6	
Раздел 1. Легкая атлетика		76	
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов.	Практическое занятие: 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	8	2
	Самостоятельная работа студента: выполнение комплекса специальных беговых упражнений.	8	
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции.	Техника бега на короткие и средние дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег на дистанции, финиширование.	10	2
	Самостоятельная работа студента: выполнение комплекса упражнений для совершенствования техники старта и стартового разгона.	10	
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега	Практическое занятие: Техника прыжка в длину с разбега. Ознакомление с техникой прыжка. Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивания от планки,	10	2

	приземлении.		
	Самостоятельная работа студента: совершенствование техники прыжка в длину с разбега, отталкивания от планки, приземлении.	10	
Тема 1.4. Техника эстафетного бега	Практическое занятие: Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега. Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки Совершенствование техники эстафетного бега.	10	2
	Самостоятельная работа студента: совершенствование техники эстафетного бега, эстафетного бега, эстафетной палочки.	10	
Раздел 2. Гимнастика		48	
Тема 2.1. Строевые упражнения	Практическое занятие: «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, противоходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.	8	2
	Самостоятельная работа студента: выполнение комплекса строевых упражнений на месте.	8	
Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения	Практическое занятие: 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.	8	2
	Самостоятельная работа студента: выполнение комплекса физических общеразвивающих упражнений: стойки, наклоны, выпады, приседы.	8	
Тема 2.3. Техника акробатических упражнений	Практическое занятие: Техника акробатических упражнений. Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений выполнение комплекса акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений. Кувырок вперед в упор присев.	8	2

	Самостоятельная работа студента: Совершенствование техники акробатических упражнений.	8	
Раздел 3. Настольный теннис		68	
Тема 3.1. Техника перемещения, обучение подачи	Практическое занятие. Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки. Передвижение игрока приставными шагами. Обучение подачи.	10	2
	Самостоятельная работа студента: Набивание мяча ладонной стороной ракетки	10	
Тема 3.2. Техника выполнения подачи справа накатом в правый и левый угол стола.	Практическое занятие. 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	12	2
	Самостоятельная работа студента: Техника подачи прямым ударом, движение ракеткой и корпусом.	12	
Тема 3.3. Техника передвижения у стола, работа ног, выпады, набивание мяча на ракетке.	Практическое занятие. Передвижение игрока приставными шагами у стола. Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хват ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки	12	2
	Самостоятельная работа студента: Участие в соревнованиях по настольному теннису.	12	
Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)		68	
Тема 4.1. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Нападающий удар.	Практическое занятие: 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. Нападающий удар.	10	2
	Самостоятельная работа студента: участие в соревнованиях по волейболу.	10	
Тема 4.2. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	Практическое занятие: 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. Учебная игра.	8	2
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по волейболу.	8	
Тема 4.3. Техника верхней и нижней подачи мяча	Практическое занятие: Техника подачи мяча. Ознакомление с техникой подачи мяча. Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча.	8	2

	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по волейболу.	8	
Тема 4.4. Двусторонняя игра	Практическое занятие: Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой двухсторонней игры. Блокирование.	8	2
	Самостоятельная работа студента: техника двухсторонней игры, блокирование.	8	
Раздел 5. Общая физическая подготовка		48	
Тема 5.1. Общая физическая подготовка	Практическое занятие: 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.	12	2
	Самостоятельная работа студента: выполнение комплекса упражнений силового характера.	12	
Тема 5.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практическое занятие: 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. Зачёт.	12	2
	Самостоятельная работа студента: Выполнение комплекса упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.	12	
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,).

Все помещения, объекты физической культуры и спорта и места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», оснащаются соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта и состояния занимающихся ОВЗ.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные источники:

1. А.А. Бишаева Физическая культура: учебник – М.: Издательский центр «Академия», 2016, - 304с.

3.2.2. Электронные издания:

Интернет-ресурсы:

1. [www. minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www. edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www. olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www. gour32441. narod. ru](http://www.gour32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»).
5. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2016)

3.2.3. Дополнительные источники:

1. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. М., 2006.
2. Ю.И. Евсеев Физическая культура: учебник - Ростов на Дону: Феникс, 2010, - 384 с.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.
4. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
5. 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.
6. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
7. В.С. Родиченко Твой олимпийский учебник: учебное пособие М.: Советский спорт, 2012.-152с.
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
9. Твой олимпийский учебник: учебное пособие - М., 2012.
10. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p>Знания: В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни</p>	<p>Понимать сущность роли физической культуры в общекультурно, профессиональном и социальном развитии человека. Применять в практической деятельности основы здорового образа жизни.</p>	<p>Текущий контроль при проведении: Оценка устного ответа Оценка выполнения тестовых заданий. Оценка за выполнение физических упражнений входящих в содержание программы.</p>
<p>Умения: В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Правильно уметь использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья применяя различные виды физических упражнений. Применять навыки здорового образа жизни для достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Текущий контроль: Оценка устного ответа Оценка выполнения тестовых заданий. Оценка за выполнение физических упражнений входящих в содержание программы. Промежуточный контроль: Зачёт Итоговый контроль Дифференцированный зачет</p>

Формы и методы контроля и оценки результатов

обучения должны позволять проверять у обучающихся развитие общих компетенций.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	- Выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач, оценка их эффективности и качества.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы	Устный индивидуальный опрос, оценка выполнения тестового задания.
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	Умело работать в коллективе и команде, достаточно эффективно общаться с руководством, коллегами и потребителями.	Оценка выполнения тестового задания. Устный индивидуальный опрос.

