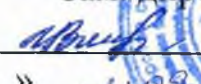


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«АЛЕКСЕЕВСКОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ»

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УПР
 К.Ф. Иванова
« 4 » 11 2019г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
ОУД.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
общеобразовательного цикла
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности
35.02.05 «Агрономия»

Авангард, 2019 г.

Методической комиссией _____

Протокол № 8 от «11» 04 2019 г.

(подпись) (Ф.И.О.)

Автор _____ / Скрипкин В.В.
(подпись) (Ф.И.О.)
« 10 » 04 2019 г.

_____/_____
(подпись) (Ф.И.О.)

(ученая степень или звание, должность,
наименование организации, научное
звание)

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	23
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	25

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по профессии 35.01.11. Мастер сельскохозяйственного производства.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина Физическая культура относится к группе общеобразовательных дисциплин общеобразовательного учебного цикла (ОУД.00)

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

1.3.1. Содержание программы учебной дисциплины Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

1.3.2. Результаты освоения учебной дисциплины.

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).

Общие компетенции

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

- 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 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
- ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.
- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
- ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

Перечень тем индивидуальных проектов (информационных, творческих, социальных, прикладных и др.)

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Современное состояние физической культуры и спорта, их значение как действенного средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенства.
3. Ценности физической культуры.
4. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
5. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке человека.
6. Ценностные ориентации и отношения студентов к физической культуре и спорту.
7. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 2. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

1. Методы физического воспитания.
2. Методические принципы физического воспитания.
3. Воспитание физических качеств.
4. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
5. Специальная физическая подготовка ее цели и задачи.
6. Основные принципы определения и увеличения нагрузки и интенсивности.
7. Продолжительность и интенсивность занятий.
8. Значение мышечной релаксации.

9. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
10. Формы занятий физическими упражнениями.
11. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
12. Спортивная подготовка ее цели и задачи.
13. Структура подготовленности спортсмена.

Тема 3. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
3. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.
4. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации.
5. Современные популярные системы физических упражнений.
6. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
7. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
8. Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях.
9. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов

Тема 4. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений

1. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
2. Возможные формы организации тренировки в вузе.
3. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки.
4. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся.
5. Контроль за эффективностью тренировочных занятий.
6. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
7. Спортивная классификация и правила соревнований по настольному теннису.
8. Спортивная классификация и правила соревнований по волейболу.
9. Спортивная классификация и правила соревнований по баскетболу.
10. Спортивная классификация и правила соревнований по плаванию.
11. Спортивная классификация и правила соревнований по аэробике.
12. Спортивная классификация и правила соревнований по спортивным танцам.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося - 257 часов,
в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 171 часов;
самостоятельной работы обучающегося - 86 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)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические занятия, из них:	109
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося	58
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины *Физическая культура*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень усвоения
1	2		3	4
Раздел 1. Теоретическая часть	Содержание учебного материала		5	
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.		1	2
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.		2	2
Тема 1.3 Физическая Культура в обеспечении здоровья	Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		2	2
	Практические занятия		109	
	Содержание учебного материала		16	
Тема 1.1. Баскетбол	1	Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Ведение мяча.	2	2
	2	Броски мяча в корзину с места. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	2
	3	Броски мяча в корзину в движении. Игра по правилам.	2	2
		Броски с разных дистанций. Подбор мяча от щита.	2	
	4	Броски мяча в корзину в движении. Игра по правилам. Броски мяча в корзину прыжком. Игра по правилам.	2	2
	5	Тактика защиты. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Игра по правилам	2	2
	6	Тактика защиты. Прием техники защита — перехват. Игра по правилам.	2	2
	7	Приемы, применяемые против броска, накрывание. Игра по правилам.	2	2
	8	Тактика нападения. Игра в «тройках». Прорыв. Игра по правилам	2	2

	Самостоятельная работа обучающегося		12	3
	Выполнение общеразвивающих упражнений Выполнение общеразвивающих упражнений			
Тема 1.2. Гимнастика	Содержание учебного материала		20	
	1	Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Общеразвивающие упражнения.	2	2
	2	Правила подбора и выполнения упражнений на гибкость	2	
	3	Упражнения в паре с партнером.	2	2
	4	Упражнения с гантелями.	2	2
	5	Упражнения с набивными мячами.	2	2
	6	Упражнения с мячом.	2	2
	7	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки).	2	2
	8	Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.	2	2
	9	Упражнения для коррекции зрения.	2	2
	10	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	2
	Самостоятельная работа обучающегося		12	3
	Подготовить и продемонстрировать комплекс утренней гимнастики.			
	Выполнение упражнений для коррекции зрения.			
	Выполнение общеразвивающих упражнений.			
Тема 1.3. Волейбол	Содержание учебного материала		18	
	1	Прием мяча снизу, сверху. Работа в парах через сетку.	2	2
	2	Техника безопасности при игре в волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения, передача мяча.	2	
	3	Прием мяча снизу двумя руками.	2	
	4	Подача, нападающий удар. Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола	2	2

	5	Тактика нападения. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону. Игра по правилам	2	2
	6	Блокирование. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	2	
	7	Беговые задания	2	2
	8	Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении впереди последующим скольжением на груди—животе. Игра по правилам.	2	2
	9	Тактика защиты. Блокирование. Игра по правилам	2	2
	Самостоятельная работа обучающегося		8	3
	Выполнение общеразвивающих упражнений.			
Тема 1.4. Спортивная аэробика	Содержание учебного материала		12	
	1	Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	2	2
	2	Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре 15 лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение).	2	2
	3	Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.	2	2
	4	Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	2	2
	5	Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение).	2	2
	6	Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.	2	2

		Самостоятельная работа обучающегося	8	3
		Выполнение общеразвивающих упражнений		
Тема 1.5. Лыжная подготовка		Содержание учебного материала	17	
	1	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2 2	2
	2	Переменный двухшажный ход (фазы скольжения, отталкивания).	2	2
	3	Одновременный бесшажный ход. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2	2
	4	Одновременный одношажный ход. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные	2	2
	5	Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км(юноши).	2	2
	6	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	2	2
	7	Правила соревнований. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	2	2
	8	Контрольное мероприятие. Прохождение дистанции до 3км (девушки) и 5 км (юноши).	2	2
		Самостоятельная работа обучающегося	12	2
		Занятия лыжным спортом		2
		Выполнение общеразвивающих упражнений		2
		Зачет.	1	2
Тема 1.6. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		Содержание учебного материала	40	
	1	Техника безопасности по легкой атлетике. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2	2
	2	Бег по прямой с различной скоростью. Бег 100 м.	2	2
	3	Челночный бег.	2	2
	4	Эстафетный бег 4 '100 м, 4' 400 м	2	2
	5	Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	2	2
	6	Техника безопасности по легкой атлетике. Кроссовая подготовка. Бег по прямой с различной скоростью. Бег 100 м.	2	2

	7	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2	2
	8	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2	2
	9	Подтягивания, отжимания висы на согнутых руках	2	
	10	Метание в цель	2	
	11	Толкание ядра.	2	2
	12	Прыжки с места.	2	2
	13	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	2
	14	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	2
	15	Прыжки в высоту способом «перешагивания».	2	2
	16	Прыжки в высоту способом «перешагивания».	2	2
	17	Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», «перешагивания», «ножницы», «перекидной».	2	2
	18	Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	2	2
	19	Повторить правила проведения и технику эстафетного бега		
	20	Контрольное мероприятие	2	2
		Самостоятельная работа обучающегося	10	3
		Выполнение общеразвивающих упражнений.		
Тема 1.7. Футбол		Содержание учебного материала	21	
	1	Техника безопасности игры. Правила игры. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги. Остановка мяча ногой. Игра по упрощенным правилам.	2	2
	2	Дыхательные упражнения, контроль нагрузки по ЧСС		
	3	Повторить технику бега, дыхания и распределения сил на дистанции. 2. Бег: юноши – 3000 м, девушки - 2000 м без учета времени		
	4	Удары головой на месте и в прыжке, грудью. Игра по упрощенным правилам.	2	2
	5	Отбор мяча, обманные движения. Игра по упрощенным правилам.	2	2
	6	Техника игры вратаря. Игра по правилам.	2	2
	7	Тактика защиты. Игра по правилам.	2	2
	8	Тактика нападения. Игра по правилам.	2	2
	9	Тактика нападения. Игра по правилам.	2	2

	10	Игра по правилам.	2	2
	11	Зачет.	1	2
	Самостоятельная работа обучающегося		12	3
	Выполнение общеразвивающих упражнений			
Тема 1.8. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала		23	
	1	Техника безопасности занятий. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2	2
	2	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2	2
	3	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2	2
	4	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2	2
	5	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2	2
	6	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2	2
	7	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2	2
	8	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2	2

	9	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2	2
	10	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2	2
	11	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2	2
	12	Дифференцированный зачет	1	2
		Самостоятельная работа обучающегося	12	3
		Тренировка для развития силы основных мышечных групп		
Всего:			175	

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. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОВНЕ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ

В результате изучения учебной дисциплины «физическая культура» обучающийся должен:

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов
Учебно – методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов.
Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий,

	быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации
Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
Лыжная подготовка	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях
Спортивная аэробика	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний

	особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины физическая культура требует наличия учебного кабинета.

Оборудование учебного кабинета:

- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий по физической культуре;
- дидактический материал.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного
- щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для

волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб.пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2011.

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

Дополнительные источники:

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2013.

Для преподавателей:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

Предметные результаты изучения учебной дисциплины	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	Сдача нормативов Опрос, показ, ведение дневника самоконтроля Оценка за выполнение контрольных заданий соответственно профессии, нормативов по учебной программе Дифференцированный зачет

Рецензия
на рабочую программу учебной дисциплины
общеобразовательного цикла

049.06 духовическая культура
по специальности 35.02.05 Агрономия.

Ф.И.О. рецензента: Н. И. Тюменкова

Должность: Зам. директора по УПР ГБПОУ «НГТ»

Ф.И.О. разработчика рабочей программы Скрипник Е. В.

Должность: преподаватель духовической культуры

ГБПОУ «Алексеевское профессиональное училище»

Полное название программы: Рабочая программа учебной дисциплины общеобразовательного цикла программа подготовки специалистов среднего звена по специальности 35.02.05 Агрономия.

Характеристика элементов программы Рабочая программа (далее - Программа) рассчитана на 145 часов, из них аудиторная (обязательная) нагрузка обучающихся, включая практические занятия, 114 часов, внеаудиторная самостоятельная работа студентов 58 часов. Программа разработана с учетом требований ФГОС среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования и профиля профессионального образования, соответствует требованиям Положения о разработке рабочей программы учебной дисциплины. Рабочая программа разработана на основе примерной программы учебной дисциплины духовической культуры, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО»), утвержденной 21 июля 2015 г., с изменениями от 25 мая 2017 г. Программа предназначена для использования в ГБПОУ «Алексеевское профессиональное училище» при реализации программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования.

В Паспорте к Программе указаны цели, на достижение которых направлено содержание программы учебного предмета духовической культуры. Отмечено, что содержание направлено на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения ППССЗ на базе основного общего образования. Содержание учебного материала отвечает требованиям актуальности, научности и доступности. Весь учебный материал разбит на разделы, темы. Теоретические знания закрепляются проведением практических занятий, на которых обучающийся активно учится применять полученные знания при решении поставленных задач. Программой предусмотрены темы для самостоятельного изучения обучающимися. Данные темы в достаточной степени доступны в плане понимания и возможности подбора учебной литературы. Приведен примерный список тем рефератов, к которому предлагается список

рекомендуемой учебной литературы. Учебные действия, соответствующие содержанию предмета, систематизированы по разделам и пронумерованы, что создает определенные удобства при разработке форм контроля освоения и контрольно-оценочных материалов. В программе уточняются требования к санитарному состоянию учебного кабинета уч. аудитория, его материально – техническому оснащению: учебной литературе, техническим средствам обучения. Для проверки знаний студентов проводится текущий контроль и промежуточный в виде т.з. Данная рабочая программа может быть использована в образовательном процессе.

Рецензент

(подпись)



20 19 г. М.П