

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КУРСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЫЛЬСКИЙ АГРАРНЫЙ ТЕХНИКУМ»

Принято на заседании

Совета техникума

Протокол № 4 от 29.08.14

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОБОУ СПО

«Рыльский аграрный техникум»

Харин А.В.

Приказ № 125

от «29» 08 2014 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОДБ.08. «Физическая культура»

ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ: 110809 «Механизация сельского хозяйства»

Рыльск 2014 г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ:

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 110809 «Механизация сельского хозяйства», укрупненная группа 110000 «Сельское и рыбное хозяйство».

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа учебной дисциплины предназначена для реализации государственных требований к содержанию и уровню подготовки выпускников по специальностям:

- 110809 «Механизация сельского хозяйства»;

Учебная дисциплина «Физическая культура» является базовым учебным предметом и изучается с учетом профиля получаемого профессионального образования.

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

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

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

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Использовать приобретенные знания и умения в практической и профессиональной деятельности, повседневной жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
самостоятельной работы обучающегося 59 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)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические занятия	109
контрольные работы /теоретические сведения	8
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
в том числе:	
индивидуальные задания	
внеаудиторная самостоятельная работа	59
Итоговая аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание тем учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел I Теоретическая часть			
Введение		1	1
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала: Физическая культура в обеспечении здоровья	1	2
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала: Комплекс утренней физической зарядки	1	2
Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала: Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	3	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовить сообщение по темам: Правила спортивных игр и судейства: волейбол, лыжные гонки, легкая атлетика, гимнастика. Техника безопасности при передвижении	6	3
Раздел II Учебно-методическая часть			
Тема 2.1. Учебно-методическая - самооценка работоспособности; - составление и проведение самостоятельных занятий - составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики; - индивидуальная оздоровительная	Практические занятия: Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами	21	2

<p>двигательная активность с учетом профессиональной направленности</p>	<p>физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.</p> <p>Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.</p> <p>Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма.</p> <p>Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).</p> <p>Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Подготовить сообщение по темам: Составление индивидуальных упражнений для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Гигиена физических упражнений. Правильное питание при занятиях спортом: легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми, лыжной подготовкой, кроссовой подготовкой, туризмом.</p>	22	3
	<p>Зачет</p>	1	
<p>Раздел III Учебно-тренировочная часть</p>			
<p>Тема 3.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</p>	<p>Практические занятия:</p> <p>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4x1000 м,</p>	34	2

	4x400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 (юноши); толкание ядра		
Тема 3.2. Гимнастика	Практические занятия: Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	22	2
Тема 3.3. Спортивные игры	Практические занятия: Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро, на спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	32	2
Тема 3.4. Лыжная подготовка	Практические занятия: Особенности занятий лыжной подготовки. Подбор лыж. Виды лыжных ходов: попеременные: 2-х шажный, 4-х шажный; одновременные: бесшажный, одношажный 2-х шажный. Техника передвижения лыжных ходов. Техника «Конькового хода». Техника горнолыжника: спуски, повороты торможения, падения.	22	2

	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Техника безопасности на занятиях. Постановка лыж на хранение.		
Тема 3.5. Туризм	Практические занятия: Туризм в системе физического воспитания. Техника пешего туризма. Туристические навыки и умения.	7	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовить сообщение по темам: Режим труда и отдыха при занятиях физическими упражнениями. Изучить правила игры в волейбол. Элементы судейства в игровых видах спорта. Правила техники безопасности при занятиях: легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми, лыжной подготовкой, кроссовой подготовкой, туризмом.	31	3
	Дифференцированный зачет	1	
	Всего	176	

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 ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы дисциплины имеется спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир, тренажерный зал;

- спортивный инвентарь и оборудование (мячи, гири, шахматы, часы шахматные, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы, кони, лыжи, туристические палатки, хронометры).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл. – М., 2008.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. Пособия для студентов СПО. – М., 2010.
3. Решетников Н.В. Физическая культура. – М., 2010.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. – М., 2009.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для ВУЗов. – м., 2010.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональное и валеологической направленностью. – Кострома, 2010.
4. Вайнер Э.Н. Валеология. – М., 2008.
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. – М., 2010.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. – М., 2010.
7. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. – М., 2009.
8. Хрущев С.В. Физическая культура студентов заболеванием органов дыхания: учеб. Пособие для ССУЗов. – М., 2008.
9. Ландра Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности – Москва, Советский спорт – М., 2009.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь	
Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	оценка выполнения индивидуальных заданий
Выполнять простейшие приемы и самомассажа и релаксации;	оценка выполнения индивидуальных заданий
Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;	оценка выполнения индивидуальных заданий
Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	оценка выполнения индивидуальных заданий
Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей и тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	оценка выполнения индивидуальных заданий
Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	оценка выполнения индивидуальных заданий
Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	оценка выполнения индивидуальных заданий
знать	
Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	Методы оценки результатов: - накопительная система баллов; - традиционная система оценок в баллах, за каждую выполненную работу; - тестирование в контрольных точках.

<p>Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p>	<p>Легкая атлетика Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий).</p>
<p>Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	<p>Спортивные игры - оценка техники базовых элементов техники; Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Гимнастика Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка техники выполнения упражнений на снарядах, комплексов с отягощением и самоотягощением.</p> <p>Лыжная подготовка Оценка техники передвижения на лыжах.</p> <p>Кросс Оценка техники пробегания дистанции до 5 км. Оценка техники преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий.</p> <p>Туризм Оценка обязанностей участников похода</p>