

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КУРСКОЙ ОБЛАСТИ

ОБЛАСТНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РЫЛЬСКИЙ АГРАРНЫЙ ТЕХНИКУМ»

Принято на заседании

Совета техникума

Протокол № 1 от 30.08.15

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОБПОУ

«Рыльский аграрный техникум»



Харин А.В.

Приказ № 398

от «31» 08 2015 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04. «Физическая культура»**

ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ: 38.02.03. «Операционная деятельность в логистике»

Рыльск 2015 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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. «Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.03 «Операционная деятельность в логистике», укрупненная группа 38.00.00 «Экономика и управление».

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в общегуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

В результате изучения учебной дисциплины ОГСЭ.04.«Физическая культура» обучающийся должен **уметь:**

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

В результате изучения учебной дисциплины ОГСЭ.04.«Физическая культура» обучающийся должен **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 148 часов,

в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 74 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 74 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	148
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	74
в том числе:	
практические занятия	74
контрольные работы /теоретические сведения	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	74
в том числе:	
индивидуальные задания	
внеаудиторная самостоятельная работа	74
Итоговая аттестация в форме 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		4	
Введение		1	1
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни	Физическая культура в обеспечении здоровья	1	2
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Комплекс утренней физической зарядки	1	2
Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	1	2
	Самостоятельная внеаудиторная работа: Правила спортивных игр и судейства: волейбол, лыжные гонки	6	3
Раздел II Учебно-методическая часть		8	
Тема 2.1. Учебно-методическая	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 физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и	8	2

	<p>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 внеаудиторная работа:</p> <p>Составление индивидуальных упражнений для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Гигиена физических упражнений. Правильное питание при занятиях спортом</p>	18	3
Раздел III Учебно-тренировочная часть		74	
Тема 3.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>Практические занятия:</p> <p>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4x1000 м, 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</p>	18	2
Тема 3.2. Гимнастика	<p>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</p>	12	2

	осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики		
	Зачет	2	
Тема 3.3. Спортивные игры	Волейбол Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением 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.	22	2
Тема 3.4. Лыжная подготовка	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. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Техника безопасности на занятиях. Постановка лыж на хранение.	16	2
Тема 3.5. Туризм	Туризм в системе физического воспитания. Техника пешего туризма. Туристические навыки и умения.	4	2
	Самостоятельная внеаудиторная работа Режим труда и отдыха при занятиях физическими упражнениями. Изучить правила игры в волейбол. Элементы судейства в игровых видах спорта. Правила техники безопасности при занятиях.	20	3
	Зачет	2	
	Всего	148	

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 8аправленностью. – 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., 2012.
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., 2014.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ 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
Студент должен 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 самостраховки;	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
Студент должен знать:	
Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных	Методы оценки результатов: - накопительная система баллов; - традиционная система оценок в баллах, за каждую выполненную

<p>привычек и увеличение продолжительности жизни;</p>	<p>работу; - тестирование в контрольных точках.</p>
<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. Гимнастика Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка техники выполнения упражнений на снарядах, комплексов с отягощением и самоотягощением. Лыжная подготовка Оценка техники передвижения на лыжах. Кросс Оценка техники пробегания дистанции до 5 км. Оценка техники преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий. Туризм Оценка обязанностей участников похода</p>

СЕТКА ЧАСОВ

II курс

отделение «Операционная деятельность в логистике»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка студента	Самостоятельная учебная нагрузка студента	По плану часов			Фактически к выполнению			
				Всего	Из них		Всего	Из них		
					Теоретические занятия	Практические занятия		Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоятельные занятия
1	Лёгкая атлетика	18		18	1	17	18	1	17	
2	Гимнастика	14		14	1	13	14	1	13	
3	Лыжная (кроссовая) подготовка	16		16	1	15	16	1	15	
4	Спортивные игры	22		22	1	21	22	1	21	
5	Туризм	4		4	-	4	4	-	4	
Всего		74	74	74	4	70	74	4	70	44
Итого 148										

