

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Алейник Станислав Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 22.02.2021 14:03:59
Уникальный идентификатор:
5258223550ea9fbeb23726a1609b644b33d8986ab6255891f288f913a1351fae

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. В.Я. ГОРИНА»**

**ФАКУЛЬТЕТ ПО ЗАОЧНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ И МЕЖДУНАРОДНОЙ
РАБОТЕ**

«УТВЕРЖДАЮ»

Декан факультета по заочному
образованию и международной работе
Литвиненко Т.Ю.
« 18 » 02 2018 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Специальность 35.02.06 Технология производства
и переработки сельскохозяйственной продукции
(базовый уровень)

п. Майский 2018 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 35.02.06 – Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 455 от 07.05.2014, на основании «Разъяснений по формированию примерных программ учебных дисциплин начального профессионального и среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных образовательных стандартов начального профессионального и среднего профессионального образования», утвержденных Департаментом государственной политики в образовании Министерства образования и науки Российской Федерации 27 августа 2009 г.

Организация - разработчик: ФГБОУ ВО Белгородский ГАУ

Разработчик(и): старший преподаватель, и.о. заведующего кафедрой физической культуры Герей Л.В.

старший преподаватель кафедры физической культуры Корниенко Е.М.

старший преподаватель кафедры физической культуры Багиров Ш.Ш.

Рассмотрена на заседании кафедры физической культуры

« 27 » 06 2018 г., протокол № 13
И.о. зав. кафедрой физической культуры Герей Л.В. Л.В. Герей

Согласована с выпускающей кафедрой технологии производства и переработки сельскохозяйственной продукции

« 10 » 07 2018 г., протокол № 12-1

Зав. кафедрой Сидельникова Н.А. / Сидельникова Н.А. /

Декан факультета
по заочному образованию
и международной работе

Литвиненко Т.Ю. Т.Ю. Литвиненко

« 10 » 07 2018 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.....	3
2. Структура и примерное содержание учебной дисциплины.....	4
3. Условия реализации учебной дисциплины.....	14
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальностям СПО.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:

Дисциплина принадлежит к циклу дисциплин ОГСЭ.06.

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.

Формируемые компетенции:

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 8 часов; самостоятельной работы обучающегося 312 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)	320
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	8
в том числе:	
- практические занятия	8
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	312
Виды самостоятельной работы:	
написание реферата	41
составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда	36
изучение правил по спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис)	41
судейство соревнований по различным видам спорта	42
посещение студентами спортивных секций	89
участие студентов в соревнованиях по видам спорта	63
Итоговая аттестация в форме <i>зачета в 3-7 семестрах, диф. зачета в 8 семестре</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		55	
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	Практическое занятие Ознакомление с техникой выполнения. Специально - беговые упражнения бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Совершенствование техники выполнения Специально- беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов.	1	2
	Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме «Легкая атлетика».	11	3
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	Практическое занятие Техника бега на короткие и средние дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	1	2
	Самостоятельная работа студента: Участие студентов в соревнованиях по легкой	13	3

	атлетике		
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега	Самостоятельная работа студента: Судейство соревнований.	11	2
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	1	2
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивных секций по легкой атлетике	17	3
Раздел 2. Гимнастика		43	

<p>Тема 2.1 Строевые упражнения</p>	<p>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, противходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.</p>	<p>1</p>	<p>2</p>
	<p>Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме «Гимнастика».</p>	<p>10</p>	<p>3</p>
<p>Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения</p>	<p>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.</p>	<p>2</p>	<p>2</p>

	Самостоятельная работа студента: составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.	18	3
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.	2	3
	Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме «Гимнастика».	10	3
Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)		52	
Тема 3.1. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками	. Самостоятельная работа студента: Изучение правил по волейболу.	11	2

Тема 3.2. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками	Самостоятельная работа студента: Судейство соревнований по волейболу.	11	2
Тема 3.3. Техника верхней и нижней подачи мяча	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по волейболу.	18	2
Тема 3.4. Двусторонняя игра	Самостоятельная работа студента: Участие в соревнованиях по волейболу.	12	2
Спортивные игры (баскетбол)		50	
Тема 3.5 Техника ведения и передачи мяча.	Самостоятельная работа студента: Изучение правил по баскетболу.	10	1
Тема 3.6 Комбинационные действия	Самостоятельная работа студента: Судейство соревнований по баскетболу.	10	2
Тема 3.7 Штрафные броски, броски с места и после ведения. Двусторонняя игра	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по баскетболу	18	2

	Самостоятельная работа студента: Участие в соревнованиях по баскетболу.	12	3
Раздел 4. Футбол (для юношей)		51	
Тема 4.1 Техника ведения и передачи мяча.	Самостоятельная работа студента: Изучение правил по футболу.	10	2
Тема 4.2 Техника остановки и обводки мяча.	Самостоятельная работа студента: Участие студентов в соревнованиях по футболу	13	2
Тема 4.3 Техника удара.	Самостоятельная работа студента: Судейство соревнований по футбол.	10	2
Тема 4.4 Двухсторонняя игра	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по футболу	18	2

Раздел 5. Настольный теннис		41	
Тема 5.1 Обучение техники, перемещения, подачи.	Самостоятельная работа студента: Изучения правил по настольному теннису.	10	2
Тема 5.2 Обучения тактическим действиям.	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по настольному теннису.	18	3
	Самостоятельная работа студента: Участие в соревнованиях по настольному теннису.	13	3
Раздел 6. Общая физическая подготовка и виды спорта по выбору		28	
Тема 6.1. Общая физическая подготовка	Самостоятельная работа студента: Написание рефератов по теме «Общая физическая подготовка» и в видах спорта по выбору	10	2

Тема 6.2 Профессионально- прикладная физическая подготовка	Самостоятельная работа студента: Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.	18	3
Всего:		320	

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Учебно-методическая

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов обучающихся.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.

6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.

7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья.

9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

Учебно-тренировочная

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации к занятиям по тому или иному виду спорта.

1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления

Совершенствуется бег с высокого и низкого старта, стартовый разгон, финиширование. На занятиях применяется: бег на 100 м, эстафетный бег 4×100 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»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

2. Гимнастика

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Включает в себя: общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, 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.

3. Спортивные игры

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Занятия спортивными играми направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, проводятся в соответствии с климатическими условиями в течение учебного года.

3.1. 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 и 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.

3.2. Баскетбол

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, в прыжке), вырывание и выбивание мяча (приемы овладения мячом), приемы техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры.

Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

3.3. Футбол (для юношей)

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

3.4. Настольный теннис

Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: координация, гибкость, ловкость, выносливость и быстрота. Обучение технике игры: стойки, перемещения, хваты ракетки, игра «откидной», «подрезка» справа, слева, подача и прием подач, подача «накатом» слева, справа. Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: действия в нападении, действия в защите (индивидуальные, парные). Правила игры. Прием, атака. Отработка подач.

3. Условия реализации учебной дисциплины.

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Кафедра физической культуры Белгородского ГАУ имеет оборудованные специализированные спортивные залы, в которых можно проводить учебные занятия по следующим видам спорта: баскетболу, волейболу, настольному теннису, мини-футболу, гандболу, атлетизму, армспорту, пауэрлифтингу.

Перечень:

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивный зал.

Оборудован:

Баскетбольные фермы, баскетбольные щиты с кольцами, гандбольные и футбольные ворота, волейбольные стойки с сеткой, гимнастические маты, помещение для игры в дартс, тренажеры для развития силовых качеств; штанги, гантели, гири; медицинские весы, шведская стенка.

Спортивный зал № 129.

Спортивное оборудование, маты, теннисные столы, спортивный инвентарь:

Беговая дорожка Carbon Yukon
Беговая дорожка IZHIMIO
Велотренажер OXYGEN PEAK
Горизонтальная скамья BODY SOLID
Диск обрезиненный черный Barbell 20
Диск обрезиненный черный Barbell 25
Комплект гантелей
Олимпийский гриф для штанги
Олимпийский гриф штанги изогнутый OTBC
Подставка для олимпийских дисков и грифов
Силовой тренажер BodySolid 165W
Силовой тренажер BodySolid CMN-390
Силовой тренажер BodySolidGSRM-40
Силовой тренажер BodySolidGPM 65
Скамейка гимнастическая (3000*230*300мм)
Скамья BodySolid 32
Скамья Body Solid 45
Скамья Body Solid GDIB-46L
Скамья Body Solid PAB 139
Скамья Body Solid PLM 180
Скамья BodySolidProClub SFB349G
Стенка гимнастическая с крепежом (2800*800*160мм)

Стойка для гантелей
Стойка для дисков
Стойка под штангу OXYGEN
Тренажер для армреслинга
Тренажер машина Смита Marcy
Турник – пресс – брусья BodySolid
Универсальная регулируемая скамья BodySolidPower
Шкаф металлический LS-41
Штанга ОКВ диаметр 50мм слабоизогнутая
Штанга ОТВС диаметр 50мм сильноизогнутый
Штанга длина 1,5 диаметр 50мм
Банкетка на м /к
Гантели цельные вес 2 кг
Гриф для тяги прямой
Диск 1,25
Диск 20 кг
Диск 15 кг
Диск 2,5
Диск 20 кг
Диск 5
Диск для грифа 25 кг
Диск обрезиненый черный Barbell 1.25
Диск обрезиненый черный Barbell 10
Диск обрезиненый черный Barbell 15
Диск обрезиненый черный Barbell 2.5
Диск обрезиненый черный Barbell 5
Замки олимпийские
Замки прищепки
Олимпийский гантельный гриф
Полка к LE-21
Полка к LE-41

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень учебных изданий, дополнительной литературы.

Основная литература:

1. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=432358>

Дополнительная работа:

2. Физическая культура (СПО). Учебник / Виленский М.Я. , Горшков А.Г - Москва: КноРус, 2018. - 216 с.

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <p>В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>Бег 30 м, 100 м, 2000 м, 3000 м; приседание на одной ноге с опорой о стену; прыжок в длину с места; подтягивание на высокой и на низкой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусьях; челночный бег 3*10 м; поднимание туловища из положения, лежа на спине; наклон вперед из положения стоя; Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики; тест Купера – 12-мин. Передвижение.</p>

Требования к результатам обучения специальной медицинской группы.

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег на 100 м;
 - тест Купера - 12-минутное передвижение.

Виды и формы отработки пропущенных занятий

По дисциплине «Физическая культура и спорт» отработки пропущенных занятий осуществляются в следующих формах: учебные занятия, учебно-тренировочные занятия; подготовка доклада по методико-практическому разделу программы с презентацией; написание реферата для студентов специальной медицинской группы.