

Министерство образования Тульской области  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
Тульской области  
«Тульский сельскохозяйственный колледж имени И.С. Ефанова»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
Физическая культура  
по профессии:  
35.01.11 Мастер сельскохозяйственного производства

Тула, 2015г.



"Утверждаю"  
Директор колледжа  
О.А. Глотов  
«06» июля 2015 г.  
Приказ №162/1 от 06.07.2015 г.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее - СПО) по профессии:

35.01.11 Мастер сельскохозяйственного производства

Разработчики:

Зотова С.Ю., преподаватель ГОУ СПО ТО «Тулский сельскохозяйственный колледж имени И.С. Ефанова»;

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

## 1.1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии НПО 110800.01 Мастер сельскохозяйственного производства

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в основную профессиональную образовательную программу по профессии.

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

Целью дисциплины является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое совершенствование.

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

**знать/понимать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни

**уметь:**

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

**1.4.Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

*максимальная учебная нагрузка обучающегося – 200 часов,*

*включая:*

*обязательную аудиторную учебную нагрузку обучающегося – 100 часов*

*самостоятельную работу обучающегося – 100 часов.*

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

### 2.1. Объём учебной дисциплины и вида учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	200
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	100
В том числе:	
лекционные занятия	4
практические занятия	88
контрольные тестирования	8
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	100
в том числе:	100
внеаудиторная самостоятельная работа по результатам программы	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 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	Объём часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1. Знания о физкультурно-оздоровительной и прикладно-ориентированной деятельности.</b>			
Тема 1.1. Физическая культура в общенародной и профессиональной деятельности человека. Основы здорового образа жизни.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
	Физическая культура как социальный феномен общества. Основы законодательства РФ и ФИС. Деятельностная сущность ФК. Ценностные ориентации и отношения студентов к ФК. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой. Составляющие ЗОЖ. Основные требования к его организации.		
Тема 1.2. Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке. Профессиональные заболевания.	Прикладно-ориентированная физическая подготовка: цели, задачи. Характеристика профессии и определение основных профессионально значимых психофизических качеств и группы мышц.	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>Раздел 2. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии.</b>		<b>2</b>	<b>2</b>
Тема 2.1. Комплексы упражнений адаптивной гимнастики при нарушениях осанки.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Виды упражнений адаптивной гимнастики, применяемые при нарушениях осанки.		
Тема 2.2. Комплексы упражнений адаптивной гимнастики при заболеваниях нервной системы; для улучшения зрения.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
	Виды упражнений адаптивной гимнастики, применяемые при заболеваниях нервной системы; для улучшения зрения.		
Тема 2.3. Комплексы упражнений адаптивной гимнастики при нарушениях обмена веществ; при заболеваниях органов пищеварения.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
	Виды упражнений адаптивной гимнастики, применяемые при нарушениях обмена веществ; при заболеваниях органов пищеварения.		

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>Объём часов</b>	<b>Уровень освоения</b>
Тема 2.4. Комплексы упражнений адаптивной гимнастики при заболеваниях опорно-двигательного аппарата и плоскостопии.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
	Виды упражнений адаптивной гимнастики, применяемые при заболеваниях опорно-двигательного аппарата и плоскостопии.		
Тема 2.5. Комплексы упражнений адаптивной гимнастики при заболеваниях дыхательной системы; при нарушениях деятельности сердечнососудистой системы.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
	Виды упражнений адаптивной гимнастики, применяемые при заболеваниях дыхательной системы; при нарушениях деятельности сердечнососудистой системы.		
Тема 2.6. Комплексы упражнений адаптивной гимнастики для профилактики профессиональных заболеваний технолога.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Виды упражнений адаптивной гимнастики, применяемые для профилактики профессиональных заболеваний технолога.		
	Самостоятельная работа обучающегося - выполнение комплексов упражнений адаптивной гимнастики с учетом своих заболеваний	<b>12</b>	
<b>Раздел 3. Развитие профессионально-значимых психофизиологических качеств и групп мышц.</b>		<b>4</b>	<b>2</b>
<b>Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
Тема 3.1. Изучение упражнений для развития профессионально-значимых психофизиологических групп мышц живота и спины.	Виды упражнений для развития профессионально-значимых психофизиологических групп мышц плечевого пояса на гимнастической стенке (висы), гимнастической скамейке и полу (сгибание и разгибание рук).		
Тема 3.2. Изучение упражнений для развития профессионально-значимых психофизиологических групп мышц плечевого пояса.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
	Упражнения на гимнастической стенке, скамейке, на полу, на перекладине, прыжки через «козла» и др. динамические и статистические.		
	<b>Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике</b>	<b>2</b>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
Тема 3.3. Изучение упражнений для развития профессионально-значимых психофизиологических групп мышц нижних конечностей и ягодиц.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Виды упражнений для развития профессионально-значимых психофизиологических групп мышц нижних конечностей и ягодиц на гимнастических ковриках и др. динамические и статистические.</p>	<b>8</b>	<b>2</b>
Тема 3.4. Изучение комплексов упражнений для развития профессионально-значимых психофизиологических групп мышц туловища с медболом.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Комплексы упражнений для развития профессионально-значимых психофизиологических групп мышц туловища с медболом.</p>	<b>10</b>	<b>2</b>
Тема 3.5. Изучение комплексов упражнений для развития профессионально-значимых психофизиологических групп мышц туловища с внешними отягощениями.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Комплексы упражнений для развития профессионально-значимых психофизиологических групп мышц туловища с внешними отягощениями (гантели).</p>	<b>2</b>	<b>2</b>
Тема 3.6. Изучение комплексов упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств.</p>	<b>3</b>	<b>2</b>
	<p>Самостоятельная работа обучающегося</p> <p>- выполнение изученных упражнений, развивающих профессионально-значимые психофизиологические качества и группы мышц</p>	<b>100</b>	
<b>Волейбол</b>	<p>Страховка при нападающем ударе и блокирование. Повторение техники прямого нападающего удара. Техники передачи мяча отскочившего от сетки. Имитация блокирования. Организация страховки. Прямой нападающий удар с различных передач. Техника передачи мяча на заданную высоту. Техники и тактика нападения. Верхняя передача над собой (1м). Верхняя прямая передача. Верхняя и нижняя передача у стены. Страховка. Техника передачи мяча на заданную высоту.</p>	<b>16</b>	



	Итоговая диагностика уровня развития профессионально-значимых психофизиологических качеств и групп мышц обучающихся.	<b>2</b>	
<b>Зачёт (сдача нормативных упражнений)</b>		<b>2</b>	<b>3</b>
<i>Итого: 200 часов</i>			

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. Требование к минимальному материально-техническому обеспечению.**

Реализация рабочей программы предполагает наличие учебного кабинета географии:

- спортивный зал
- скамейки
- стенки гимнастические
- перекладина навесная
- штанга
- гантели
- медболы
- скакалки
- секундомер
- аптечка для оказания медицинской помощи

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы).**

- Государственная целевая программа развития физкультуры и спорта на 2006-2015гг.
- ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».
- СанПин 2.4.3.1186-03
- Настольная книга учителя физкультуры под редакцией И.П. Киселёва, 2008 г.
- А.А. Бишаев «Физическая культура», 2012г.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, освоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	зачёт
<b>Знания:</b>	
роль физической культуры в общенародном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	зачёт