

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Саратовский государственный аграрный университет
имени Н.И. Вавилова»**

УТВЕРЖДАЮ

Ведущий специалист

 /Гудина С.Е./

«31» *августа* 20 *11* г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Специальность	110809.51 Механизация сельского хозяйства
Квалификация выпускника	Техник-механик
Нормативный срок обучения	3 года 10 месяцев
Форма обучения	Очная

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 110809.51 Механизация сельского хозяйства.

Организация-разработчик: Финансово-технологический колледж ФГБОУ ВПО «Саратовский ГАУ»

Разработчики:

1. Дмитриева Любовь Владимировна, преподаватель первой квалификационной категории.
2. Степанова Варвара Владимировна, заместитель директора по работе с филиалами, преподаватель высшей квалификационной категории.
3. Филиппова Юлия Сергеевна, заведующая отделением по методической работе, преподаватель первой квалификационной категории.
4. Сибирева Юлия Алексеевна, преподаватель общепрофессиональных дисциплин.

Рассмотрена на заседании цикловой комиссии от 28 августа 2011 г. протокол № _____.

Председатель

цикловой

комиссии

Рекомендована методическим советом колледжа к использованию в учебном процессе от 31 августа 2011 г. протокол № _____.

Утверждена Советом колледжа от 31 августа 2011 года.

Председатель Совета, директор колледжа _____ Г.Н. Митрофанова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с Федеральными государственными стандартами для специальности среднего профессионального образования 110809.51 Механизация сельского хозяйства

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура предназначена для проведения занятий по физкультуре и реализации образовательной программы по специальности 110809.51 Механизация сельского хозяйства. Реализация данной программы обеспечивает, в соответствии с ФГОС, формирование общих компетенций (ОК2; ОК3; ОК6; ОК 10) и направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности студентов, на формирование у них жизненных социальных и профессиональных мотиваций.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина Физическая культура является дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического цикла и изучается как базовый учебный предмет при освоении специальностей среднего профессионального образования.

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

Цель дисциплины: - всестороннее физическое воспитание, укрепление здоровья для достижения жизненных и профессиональных целей.

Задачи дисциплины:

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учетом особенности будущей трудовой деятельности;
- воспитание у студентов постоянного интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом, совершенствование спортивного мастерства студентов.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

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

- основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Рабочим учебным планом для данной дисциплины определено:

максимальное количество часов на дисциплину – 320 часов;

объём обязательной нагрузки составляет 160 часов;

самостоятельная учебная нагрузка студентов устанавливается в объёме 160 часов.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	320
Обязательная практическая учебная нагрузка (всего)	160
в том числе	
Практические занятия	160
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	160
в том числе:	
- подготовка докладов, сообщений, рефератов	6
- занятия в спортивных секциях по направлениям	154
Итоговый контроль предусмотрен после завершения курса дисциплины 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, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретический		6	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Содержание учебного материала	1	
	1 ФК и спорт; физ. воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности ФК, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическое и функциональная подготовленность, психофизическая и профессионально-прикладная физическая подготовка. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Основы методики самостоятельных занятий. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основы методики самостоятельных занятий. Значение и целенаправленность самостоятельных занятий физ. упражнениями. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Основы методики спортивной тренировки.		1
Спорт в физическом воспитании студентов. Социально-биологические основы ФК и спорта. Физические способности человека и их развитие.	Самостоятельная работа обучающегося Подготовка рефератов на темы: Техника безопасности на занятиях ФК. Физическое самовоспитание и самосовершенствование.	1	
	2 Массовый спорт, спорт высших достижений, оздоровительные системы физических упражнений. Организм человека, функциональные системы, саморегуляция, самосовершенствование, адаптация, двигательная активность. Физические способности, методические принципы, коррекция телосложения и функциональной подготовленности, акцентирование и комплексное развитие физических качеств.	1	1
	Самостоятельная работа обучающегося: Подготовка рефератов на темы: Массовый спорт, спорт высших достижений, оздоровительные системы физических упражнений. Спорт в физическом воспитании студентов.	1	

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Основы физической и спортивной тренировки. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.	3	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающегося. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Производственная гимнастика и ее значение. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физической культуры.	1	1
	Самостоятельная работа обучающегося: Подготовка рефератов на темы: Профессионально-прикладная физическая подготовка Физическая подготовка с целью развития качеств быстроты движения, силы, гибкости, прыгучести и выносливости.		1	
Раздел 2. Практический				
Тема 1.2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала		36	
	1	Кроссовая подготовка. Чередование бега с ходьбой. Кросс до 2 км, 3км, 5км. Техника бега: начало бега- высокий старт; стартовое ускорение; бег на равных участках по прямой и повороту; бег по твердому, мягкому и скользкому грунту; бег в гору и под уклон; преодоление искусственных и естественных препятствий. Подготовка и сдача нормативов в беге на 3 км, 2 км.		
	Самостоятельная работа обучающегося Занятия в секции лёгкой атлетики .		27	
Тема1.3. Баскетбол	Содержание учебного материала		37	
	1	Элементы техники игры в баскетбол. Передвижения и остановки, перебежки без мяча, передвижение в «защитной стойке», приставными шагами; вперед, назад, вправо, влево. Остановка « в два шага», и прыжком Бег- ускорение- остановка « в два шага». Бег с изменением направленности и скорости, с остановкой и в движении вперед и назад без мяча и после получения мяча. Ловля мяча двумя и одной руками на месте, в движении, в прыжке. Передача мяча двумя и одной руками сверху, снизу, от груди, из-за головы, сбоку, на месте, в движении и в прыжке. Ведение мяча правой и левой рукой на месте, шагом и бегом с изменением направления и скорости движения, высоты отскока, с обводкой препятствий, с сопротивлением противника. Броски мяча в корзину с различных дистанций двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча с места и в движении, после ловли, остановки, поворота, ведения. Броски в прыжке. Элементы защиты и нападения. Учебная игра 5x5. Стритбол.		
	Самостоятельная работа обучающегося Занятия в секции баскетбола.		50	

Тема 1.4. Волейбол	Содержание учебного материала		66	
	1	Техника игры в защите. Стойки волейболиста: низкая, высокая. Перемещение приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, выпады в различных направлениях. Приемы и передача мяча сверху, снизу. Отбивание мяча « кулаком» у верхнего края сетки, прием мяча снизу сетки. Передача мяча назад в прыжке, передача одной рукой. Одиночное и групповое блокирование, игра после блока, страховка блока. Ознакомление с элементами техники игры в нападении- разбег, напрыгивание, толчок, удар по мячу. Нападающий удар прямой, по ходу. Подачи: нижняя, прямая, боковая, верхняя прямая и боковая. Тактика игры. Учебно- тренировочные игры.		
	Самостоятельная работа обучающегося Занятия в секции волейбола.		62	
Тема 1.5. Общая Физическая Подготовка	Содержание учебного материала		18	
	1	Комплексы на развитие силы мышц, гибкости, выносливости, быстроты, прыгучести. ОФП определяется в начале, и в конце учебного года. Тест: 1- бег- 6 минут 2- прыжки в длину с места 3- вис 4- Пресс 5- Гибкость 6- Отжимание		
	Самостоятельная работа обучающегося Занятия по общей физической подготовке и в секциях по направлениям.		18	
			Всего	320

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. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины «Физическая культура» имеется спортивный зал, стадион, тренажерный зал.

Оборудование спортивного зала:

- гимнастические скамейки;
- шведская стенка;
- гимнастический канат;
- мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные;
- ракетки- теннисные.

Технические средства обучения:

- ноутбук;
- сканер;
- мультимедиапроектор;
- экран.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Перечень учебных изданий:

Основные источники:

1. Дубровский В.И. Применение массажа при травмах, 2005
2. Портнова Ю.М. Баскетбол: Учебник – М.: Физкультура и спорт, 2005.
- 3.
4. Кузин В.В, Палиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. - М.: Физкультура и спорт, 2005
5. Куценко Г.И. Книга о здоровом образе жизни. – М.: проф. издательство, 2005
6. Дубровский В.Л., Гоговцев П.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. 2005.
7. Кун Л. Пер. Свенгер. Всеобщая история физической культуры спорта. – М.: Радуга, 2005
8. Столбов В.В., Финогенова Л.А., Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта. – Изд.3-е, перераб, и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2005
9. Психология физического воспитания и спорта./ Под ред. Т.Т. Джамгарова и Д.Ц. Лунина. – М.: ФиС, 2005.
10. Ильинич В.И. Физическая культура студента. – М.: Изд-во «Гардарики», 2005

11. Богатырев В.С. Методика развития физических качеств юношей: Уч. Пос. – Киров, 2005
12. Хрипкова А.В.; Колесов Д.В. Гигиена и здоровье. – М.; 2006
13. Полиевский И.Д.; Старцева. Физкультура и профессия. – М.: ФК и спорт, 2006
14. Физиология мышечной деятельности: Учебник для институтов ФК/ Под. ред. Я.М. Кода - М.:ФК и спорт 2006.

Дополнительные источники:

1. Жеребцов А.В. ФК и труд – М.:, 2005
2. Олинова В. Люди и игры у истоков современного спорта.- М.: ФиС, 2004.
3. Козлов В.М. Физиология и психология труда, 2005.
4. Железняк Ю.В, 120 уроков по волейболу – М.: ФК и спорт 2007.
5. Легкая атлетика: Уч. пос. для институтов ФК/ под. ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова – Изд. 6-е перераб. и доп. – М.: ФиС 2006
6. Ковалева В.Д. Спортивные игры: Уч. Для студентов пед. инст. « Физическое воспитание». – М.: Просвещение 2006.
7. Васичкин В.И. Профилактика спортивного травматизма с помощью восстановительного массажа. – Киев, 2004.
8. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 2004
9. Ивойлов А.В. Волейбол для всех. – М, 2004.
10. Вальтин А.И. Минибаскетбол. – м.: Просвещение, 2004.
11. Демин Д.Ф. Врачебный контроль при занятиях физической культурой. 2004.
12. Вострокнутов В.С. Формирование интереса учащихся к занятиям физической культурой. // Методические рекомендации. – М., 2004
13. Велитченко В.К. Физкультура без травм. 2004.

Интернет-ресурсы

1. www.edu.ru/modules/php.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования, фронтального и индивидуального устного опросов, контрольной сдачи нормативов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения:	
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Текущий контроль: - сдача нормативов; Итоговый контроль - дифференцированный зачёт(практическая часть)
Усвоенные знания:	
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Текущий контроль: - проверка рефератов Итоговый контроль - дифференцированный зачёт(теоретическая часть)