

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

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

Утверждаю

/Директор колледжа/филиала

 /Митрофанова Г.Н.
« 30 » августа 20 13 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Специальность	260201.51 «Технология молока и молочных продуктов»
Квалификация выпускника	Техник-технолог
Нормативный срок обучения	2 года 10 месяцев
Форма обучения	Очная

Саратов 2013 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 260201 «Технология молока и молочных продуктов».

Организация-разработчик: Финансово-технологический колледж ФГБОУ ВПО «Саратовский государственный аграрный университет имени Н.И. Вавилова».

Разработчики:

Родина Е.И. – преподаватель, высшая квалификационная категория;

Татаринов А.С. – преподаватель, первая квалификационная категория.

Рассмотрена на заседании цикловой комиссии гуманитарных, социально-экономических и правовых дисциплин протокол № 1 от «28» августа 2013 года.

Рекомендована методическим Советом колледжа к использованию в учебном процессе по специальности 260201 «Технология молока и молочных продуктов» протокол № 1 от «29» августа 2013 года.

Утверждена Советом колледжа протокол № 1 от «30» августа 2013 года.

1. СОДЕРЖАНИЕ	3
2. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9-10
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10-11

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО 260201.51 «Технология молока и молочных продуктов»

Программа учебной дисциплины может быть использована:

Дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Общий гуманитарный и социально экономический цикл

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

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:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;

самостоятельной работы обучающегося 168 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)	<i>336</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>168</i>
в том числе:	
теоретический раздел	<i>0</i>
лабораторные занятия	<i>0</i>
практические занятия	<i>168</i>
контрольные работы	<i>0</i>
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	<i>0</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>168</i>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом))	
<i>Итоговая аттестация в форме Дифференцированный зачет</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Практический раздел			
Тема 2.1. Легкая атлетика	Практические занятия:	40	0
	1. Классификация видов легкой атлетике.	2	
	2. Требования программы и нормативы легкой атлетике.	2	
	3. Правила судейства отдельных видов.	2	
	4. Обучение техники низкого старта, 100 метров. Обучение прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	5. Повторение техники бега на 100 метров, повторенбие низкого старта (разбег, финиширование). Челночный бег 5x10.	2	
	6. Дистанция 100 метров – повышение скоростных возможностей. Обучение прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
	7. Повторение прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	8. Контрольный норматив по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	9. Обучение техники бега средние дистанции. Тактические приемы бега на 500\1000 метров.	2	
	10. Воспитание скоростно – волевых качеств на средние дистанции	2	
	11. Повторение техники бега на средние дистанции 500\1000 метров. Обучение техники метание гранаты 500/700гр	2	
	12. Контрольный норматив на средние дистанции 500\1000 метров	2	
	13. Повторение техники метание гранаты 500\700 грамм. Кроссовая подготовка.	2	
	14. Контрольный норматив метание гранаты 500\700 грамм. Обучение техники, тактики бега на длинные дистанции	2	
	15. Повторение техники, тактики бега на длинные дистанции. Упражнения для повышение специальной выносливости в беге на 2000/3000 метров.	2	
	16. Совершенствование техник бега на короткие, средние, длинные дистанции.	2	
	17. Упражнение для восстановления дыхания. Бег 2000 метров без учета времени.	2	
	18. ОРУ на месте и в движении. Прыжки в длину с места.	2	
	19. ОРУ на месте и в движении. Челночный бег 10x10.	2	
	20. Контрольный норматив: бег на 2000\ 3000 метров. Упражнение для восстановления дыхания	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Краткие сведения и развитии легкой атлетике.	40	
Тема 2.2 Гимнастика	Практические занятия:	36	0
	1. Гимнастика как предмет. Повторение строевых упражнений (повороты, перестроение, выход из строя)	2	
	2. Перестроение из одной колонны в три. Общеразвивающие упражнения на месте и в движения.	2	
	3. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Повторение акробатических элементов(кувьрки, перекаты, стойки мост).	2	
	4. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Изучение зачетного упражнения с элементами акробатики	2	
	5. Общеразвивающие упражнения с гантелями. Повторение зачетного упражнения с элементами акробатики. ОФП (подтягивание, прыжки через скакалку)	2	
	6. ОФП (подтягивание, пресс). Упражнение со силовыми снарядами на различные группы мышц.	2	
	7. Совершенствование зачетного упражнения с элементами акробатики. Упражнение со силовыми	2	

	снарядами на различные группы мышц.	2	
	8. Упражнение со силовыми снарядами на различные группы мышц. ОРУ на растяжку	2	
	9. Упражнения со штангой (приседание, жим лежа, жим штанги стоя). Упражнения на расслабления.	2	
	10. ОРУ в парах. ОФП с гимнастическими обручами.	2	
	11. ОРУ около шведской стенки. Повторение зачетного упражнения с элементами акробатики.	2	
	12. ОРУ на месте и движении. Обучение техника длинного кувырка вперед. Повторение зачетного упражнения с элементами акробатики.	2	
	13. ОРУ с предметами. Повторение техники длинного кувырка вперед. Обучение технике стойки на голове у руках(юн), «мостик» (дев)	2	
	14. ОРУ в парах. Повторение техники стойки на руках(юн), «мостик»(дев).	2	
	15. ОРУ около шведской стенки. Совершенствование ранее изученных элементов.	2	
	16. ОРУ с гимнастической скакалкой. Специальные упражнения на шведской стенки. Повторение зачетного упражнения с элементами акробатики.	2	
	17. ОРУ в парах. Повторение зачетного упражнения с элементами акробатики.	2	
	18. Контрольный норматив: упражнения с элементами акробатики. Упражнение со силовыми снарядами. на различные группы мышц.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Оздоровительные значения гимнастики, как виды спорта.	36	
Тема 2.3. Лыжная подготовка	Практические занятия:	38	0
	1. Лыжный инвентарь. Подготовка лыж к занятиям, подбор лыжных мазей и смазка лыж	2	
	2. Правила поведения на занятиях лыжным спортом.	2	
	3. Строевые упражнения (с лыжами, палками). Передвижение в колонну по одному.	2	
	4. Обучение техники одновременного бесшажного лыжного хода. Упражнение на дыхание.	2	
	5. Повторение техники одновременного бесшажного лыжного хода. Обучение техники одновременного одношажного лыжного хода.	2	
	6. Повторение техники одновременного одношажного лыжного хода. Обучение подъёмов тремя способами.	2	
	7. Повторение подъёмов тремя способами в горку (елочка, лесенка, попеременный шаг). Обучение попеременного двушажного лыжного хода(скользящий шаг).	2	
	8. Повторение попеременного двушажного лыжного хода (скользящий шаг). Изучение техники торможения способом «плугом», техника спусков в высокой стойке.	2	
	9. Повторение техники торможения способом «плугом» и техники спусков в высокой стойке. Совершенствование техники одновременных лыжных ходов.	2	
	10. Коньковые стили. Обучение техники одновременного одношажного хода. Спуски, подъёмы.	2	
	11. Повторение техники одновременного одношажного хода. Торможение способом «полу плугом», спуски в средней стойке.	2	
	12. Торможение способом «полу плугом», спуски в средней стойке. Обучение техники одновременного двушажного хода.	2	
	13. Повторение техники одновременного двушажного хода. Спуски в низкой стойке.	2	
	14. Совершенствование техник одновременного одношажного и двушажного лыжного хода. Спуски в низкой стойке через лыжные палки.	2	
	15. Эстафеты с применением лыжных ходов с палками и без.	2	
	16. Пробное прохождение дистанции 3000\5000 метров	2	
	17. Контрольные нормативы: Дистанция юн.5000 метров, дев. 3000 метров, с применением изученных ходов.	2	
	18. Лыжная прогулка с применение комплекса упражнений на дыхание	2	
	19. Контрольные нормативы: Дистанция юн.5000 метров, дев. 3000 метров, с применением изученных ходов.	2	

	Самостоятельная работа обучающихся: Лыжный спорт в системе физического воспитания.	38	
Тема 2.4. Спортивные игры	Практические занятия:	28	0
	1. Спортивные игры в системе физического воспитания. Место занятий, оборудование, инвентарь.	2	
	2. Организация и проведение соревнований. Правила судейства.	2	
	3. Баскетбол: техника игры в нападение(бег обычный, приставными шагами) прыжки, повороты. Ловля и передачи мяча на месте и в движении. ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движение, броски в корзину.	2	
	4. Техника игры в защите: Перемещение, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед.	2	
	5. Техника овладения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, вырывание и выбивание мяча, способы противодействия броскам в корзину.	2	
	6. Элементы тактики игры в нападение: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником.	2	
	7. Элементы тактики играя в защите: действие защитника против игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух, трех и более игроков в защите.	2	
	8. Тренировка и двусторонняя игра.	2	
	9. Волейбол: Техника игры. Нападение: стойки и перемещение, техника владения мячом, подачи, передачи, нападающий удар.	2	
	10. Техника прямого нападающего удара из номеров 2,4. Двухсторонняя игра.	2	
	11. Защита. Стойки, перемещение, техника владение мячом прием мяча, блокирование.	2	
	12. Техника приема мяча с низу. Блокирование из номеров 2,3,4	2	
	13. Техника прямой подачи. Нападающий удар со второй линию	2	
	14. Тренировка и двусторонняя игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Спортивная игра как средство совершенствование ОФП	28	
Тема 2.5. Общая физическая подготовка	Практические занятия:	16	0
	1. Понятие ОФП Составление комплекса физических упражнений .	2	
	2. Подтягивание, поднимание туловища из положения лежа на спине и сидя на скамейке (на время),	2	
	3. Прыжки через скакалку, приседание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2	
	4. Упражнение с силовыми снарядами на различные группы мышц.	2	
	5. Комплекс упражнений на высокой перекладине.	2	
	6. Выход силой на одну руку на высокой перекладине	2	
	7. Подъем с переворотом на высокой перекладине	2	
	8. Многоскоки через гимнастическую скамейку. Комплекс упражнение на растяжку.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Физическая подготовка как часть физического совершенствование.	16	
Тема 2.6. Туристический поход	Практические занятия:	10	0
	1. Понятие и предмет.	2	
	2. Влияние оздоровительных сил природы и гигиенические факторы, как средство физического воспитания дополняют физические упражнения закаливание солнцем, воздухом, и водой.	2	
	3. Обеспечение физической, психической и волевой подготовленности к жизни в неблагоприятных условиях.	2	
	4. Однодневный поход на 20 - 25 км	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Профилактика травматизма при проведении туристического похода, оказание первой помощи.	10	
	Всего:	168	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета спортивный зал, лыжная база.

Оборудование учебного кабинета: Спортивные тренажеры, гимнастические скакалки, обручи, скамейки, теннисный стол, гири, набивные мячи, лыжи.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Димова А. Л., Чернышова Р. В. Социально-биологические основы физической культуры: Методическое пособие для студентов высших учебных заведений. - М. : Советский спорт, 2005. - 60 с. Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=4085
3. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования. научно-методич. пособие / В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2012. - 384 с. ил.
4. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. - М.: Академия, 2006. - 527 с.
5. Иванова С.Ю. Физическая культура: лыжная подготовка студентов вуза. - Кемерово, 2011. - 150 с.

Дополнительная литература:

1. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания. - Ростов н/Д.: Феникс, 2008. - 382 с.
2. Коробейников, Н.К. Физическое воспитание.: [Текст] / Н.К. Коробейников, А. Михеева, И.Г. Николенко. - М.: Высшая школа, 1984. - 336с.
3. Физическая культура студента: Учебник для вузов / [М. Я. Виленский, А. И. Зайцев, Ю. Л. Кислицын и др.]; Под ред. В. И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2003. - 446 с.
4. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]: учебное пособие для вузов / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - М.: Гардарики, 2007. - 218 с.
5. Жилкин, А. И. Легкая атлетика [Текст]: учебное пособие для вузов/ А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 4-е изд., стереотип.-М.: Академия, 2007. - 463 с.
6. Подготовка юных легкоатлетов / [Науч. ред. В. Б. Зеличенко; Рис. В. А. Жигарева]. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 55 с.
7. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике / Е.Г.Попова. - М.: Терра-Спорт, 2000. – 72 с.
8. Физическая культура и физическая подготовка [Текст]: учебник для вузов / [И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, С. С. Егоров и др.]; под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2007. - 429 с.

9. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 6-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2008. - 478 с.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. www.rezeptsport.ru – спортивно-информационный сайт
 2. <http://news.sportbox.ru> – спортивный информационный сайт.
 3. <http://www.rusathletics.com/> - лёгкая атлетика России.
 4. <http://www.trackandfield.ru/> - календари, соревнования, фотогалереи лёгкой атлетики.
 5. <http://swim-video.ru/> - видео по плаванию.
 6. www.asu.ru/files/documents/00000917.doc - лекции по физической культуре.
- Дополнительные источники: <http://www.koob.ru>, <http://www.lib.sportedu.ru>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь: <u>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</u></p> <p>знать: <u>О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</u> <u>Основы здорового образа жизни .</u></p>	<p>Дифференцированный зачет Приложение: Таблица №1</p>

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основной группы «Саратовского финансово-технологического колледжа» (на базе 9 классов)

Вид упражнений		1 курс			2 курс			3 курс		
		Оценка			Оценка			Оценка		
		<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>
Бег на 100 метров.	ю	14.5	15.0	15.5	14.2	14.5	15.0	13.6	14.5	15.0
	д	16.5	17.5	18.0	16.2	16.5	17.5	16.2	17.0	17.8
Бег на 3000 метров(мин.се)	ю	15.20	15.30	16.0	13.20	15.00	15.30	13.00	14.00	15.00
2000 метров(мин.се)	д	11.30	12.0	12.30	10.30	11.30	12.00	10.30	11.00	11.30
5000 метров(мин.се)	ю	Без учёта времени								
3000 метров(мин.се)	д	Без учёта времени								
Бег на 1000 метров(мин.се)	ю	3,45	4,00	4,15	3,35	3,50	4,10	3,20	3,35	4,00
500 метров(мин.се)	д	2,10	2,20	2,30	2,00	2,10	2,20	1,50	2,00	2,10
Прыжки в длину с разбега (см)	ю	420	400	380	450	420	400	440	420	400
	д	340	300	280	360	340	300	345	320	300
Прыжки в длину с места (см)	ю	215	210	205	235	215	210	240	220	215
	д	165	145	140	180	165	145	185	170	150
Метание гранаты 700 гр.	ю	32	30	28	36	32	30	36	34	32
500 гр.	д	18	17	15	23	18	17	21	18	14
Поднятие туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол.раз)	д	25	20	15	35	25	20	37	32	27
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	ю	25	20	15	35	25	20	40	35	25
	д	10	8	6	11	9	7	12	10	8
Подтягивание	ю	12	10	8	14	12	10	14	12	10
Прыжки со скакалкой (кол.раз)	ю	130	125	120						
	д	135	130	125						
Бег на лыжах 5 км. (мин.сек.)	ю	28,00	29,00	30,00	25,00	28,00	29,00	25,00	27,00	30,00
3 км. (мин.сек)	д	19,00	19,30	20,00	18,30	19,00	19,30	19,00	20,00	21,30
Туристический поход с проверкой турист.навыков		Однодневный на 20-25км.								

Таблица №1