

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Факультет среднего профессионального образования**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Председатель учебно-  
методической комиссии  
факультета СПО, доцент**

\_\_\_\_\_ Завершинская М.В.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**БД. 05 Физическая культура**

**Специальность** 19.02.08 Технология мяса и мясных продуктов

**Форма обучения** очная

**Срок получения СПО по ППССЗ** 3 года 10 месяцев

Оренбург, 2016 г.

## ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ

№ изменения, дата изменения и № протокола заседания учебно-методической комиссии структурного подразделения СПО, номер страницы с изменением

БЫЛО

СТАЛО

Основание: решение заседания ПЦК от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ №\_\_\_ протокола

\_\_\_\_\_ М.В. Матвеева

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **БД. 05 Физическая культура**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

Рабочая программа может использоваться другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего общего образования.

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалиста среднего звена**

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл.

### **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения**

#### **учебной дисциплины:**

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:

#### **знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

#### **уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при

соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

### **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- *личностных:*
  - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
  - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
  - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
  - приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности;
  - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
  - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
  - способность к построению индивидуальной образовательной траектории

самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- *метапредметных:*

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

- *предметных:*

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболева-

ний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Результатом освоения программы учебной дисциплины является формирование знаний и умений:

Код	Наименование результата обучения
31	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
32	способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
33	правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
У1	выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
У2	выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
У3	проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
У4	преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
У5	выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
У6	осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
У7	выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>	<b>1 сем.</b>	<b>2 сем.</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	176	72	104
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117	48	69
в том числе:			
практические занятия	115	46	69
лекции	2	2	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	59	24	35
в том числе:			
подготовка и написание рефератов, докладов на заданные темы	20	5	15
разработка комплексов упражнений	10	5	5
отработка техники изученных упражнений	29	14	15
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>			



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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающегося	Объем часов	Формируемые знания и умения	Уровень освоения
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>		<b>7</b>		
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> подготовить рефераты: «Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек»; «Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки»; «Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки»</p>	<p>2</p> <p>5</p>	31; У1	1
<b>Раздел 2. Практическая часть. Учебно-методическая</b>		<b>9</b>		
Тема 2.1. Методика составления и проведения самостоятельных занятий	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики. Оздоровительный бег	4	33; У1	3

физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.	<b>Самостоятельная работа:</b> составить комплекс физических упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата	5		
<b>Раздел 3. Учебно-тренировочная часть</b>		160		
Тема 3.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 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).  <b>Самостоятельная работа:</b> отработка техники бега, прыжков, метания гранат	26          10	32; У7	2
Тема 3.2. Гимнастика	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 осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Прыжок через коня. Упражнения на бревне. Упражнения на акробатической дорожке  <b>Самостоятельная работа:</b> выполнение упражнений со скакалкой и обручем	16          4	32; У2; У7	2
Тема 3.3. Лыжная подготовка	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	18	3 2; У4; У7	2

	<b>Самостоятельная работа:</b> отработка техники передвижения на лыжах, отработка тактики обгона и финиширования.	5		
Тема 3.4. Спортивные игры	<p>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 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.</p> <p>Баскетбол. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием 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.</p> <p>Футбол. 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.</p> <p>Хоккей. Бег короткими шагами, длинными, перебежкой; торможения, остановка и повороты. Ведение шайбы — с перекладыванием клюшки, толчком клюшки, без отрыва клюшки. Броски шайбы — без поворота и с поворотом крюка. Подкидка шайбы, удар по шайбе. Остановка шайбы — крюком клюшки, туловищем, коньком. Финты. Приёмы силовой борьбы — остановка (или толчок) соперника грудью, плечом, отбор шайбы. Тактические приёмы в нападении и защите — индивидуальные, групповые, командные действия; технические приёмы игры вратаря. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> подготовка сообщений «Техника безопасности игры в футбол», «Техника безопасности игры в футбол».</p>	42	32; У5	2
		10		

	Отработка техники изученных упражнений.	10		
Тема 3.5. Ритмическая гимнастика	<p>Движения головы вправо, влево, вверх, вниз. Поочерёдное и одновременное поднятие плеч с подниманием на носки. Поднимание рук в стороны–вверх с одновременными круговыми вращениями кистей рук и подниманием на носки на каждый счёт. Поворот туловища вправо и влево с одновременным подниманием рук в стороны. Полуприседы со сведением колен и прижатием согнутых рук в локтях предплечьями перед собой. Наклоны прогнутого туловища вперёд с одновременным подниманием одной руки вперёд, другой — в сторону. Наклоны туловища с одновременным сгибанием одноимённой ноги с различными положениями рук. Круговые движения таза с одновременными круговыми движениями туловища. Высокое, многократное и поочерёдное поднятие согнутых в коленях ног. Бег на месте и в разнообразных направлениях с одновременными различными движениями рук. Прыжки на двух ногах с поворотом таза в стороны. Упражнения на расслабление. Лёжа на полу с опорой на предплечья махи ногами. Из положения лёжа на спине касание ногами пола за головой. Бег прыжками, танцевальными шагами, движениями рук, поворотами туловища и т. д. Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> подготовка рефератов «Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения».</p> <p>Разработка комплекса упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.</p>	9	33; УЗ	3
		5		
		5		
<b>Итого</b>		<b>176</b>		

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 руководство);
3. - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона

Оборудование спортивного зала:

- спортивный инвентарь

Технические средства обучения:

- мультимедийный проектор, интерактивная доска, ноутбук.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет ресурсов

##### **Основная литература**

Лях В. И. Физическая культура. 10–11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — 5-е изд. — М.: Просвещение, 2010. — 207 с.

##### **Дополнительная литература**

Сидорова И.Г., Лошманова Р.С. Физиология физического воспитания и спорта. – Оренбург: Изд-во ОГАУ, 2006. – 64 с.

Коровин С.С. Теория и методика формирования физической культуры и личности: учебно-методическое пособие. – Оренбург: Изд-во ОГАУ, 2006. – 72 с.

Балашова В. Ф. Физическая культура: тестовый контроль занятий: метод. пособие / В. Ф. Балашова, Н. Н. Чесноков. — М.: Физическая культура, 2007. 132 с.

Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.

Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003. – 428 с.

Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М.: Физическая культура, 2006. – 488 с.

##### **Интернет-ресурсы:**

1. [www.knigafund.ru](http://www.knigafund.ru)
2. [www.orensau.ru](http://www.orensau.ru)
3. [www.e.lanbook.com](http://www.e.lanbook.com)
4. <http://elibrary.ru>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется

преподавателем в процессе проведения устного опроса, тестирования, индивидуальной работы, практических занятий, а также защиты обучающимися рефератов, сообщений.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	индивидуальная работа, практические занятия
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	индивидуальная работа
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	практические занятия, самостоятельная работа
выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	практические занятия
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	практические занятия, анализ творческого сотрудничества
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	зачет
<b>Знания:</b>	
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	устный опрос
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	тестирование
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	защита рефератов, сообщений

Рабочая программа учебной дисциплины БД. 05 Физическая культура разработана в соответствии с ФГОС среднего общего образования, утвержденным Министерством образования и науки Российской Федерации 17 мая 2012 года, приказ № 413 и зарегистрированным в Минюст России 7 июня 2012 года № 24480 с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 года № 1645 и примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций / А.А. Бишаева. — М. : Издательский центр «Академия», 2015.

Разработал: \_\_\_\_\_

Программа рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК общеобразовательных дисциплин  
протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ М.В. Матвеева

Программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии факультета СПО  
протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2016 г.

Председатель учебно-методической комиссии \_\_\_\_\_ М.В. Завершинская