

**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
ОГСЭ. 06 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

_____ Р.Я. Горячева

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

ОГСЭ.06 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.06 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС по специальности 19.02.08 Технология мяса и мясных продуктов.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины 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.

Результатом освоения учебной дисциплины является формирование следующих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять 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. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 168 часов; самостоятельной работы обучающегося - 168 часов.

[illegible]

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции	Уровень освоения
1	2	3		4
Введение. Физические способности человека и их развитие	Лекционное занятие: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы Здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	2	ОК 2	2
Раздел 1. Легкая атлетика		51		
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.	8	ОК 2	2
	Самостоятельная работа: Написание реферата по теме «Легкая атлетика».	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. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции	8	ОК 2	2
	Самостоятельная работа: Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике	6		
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега	Практическое занятие: Техника прыжка в длину с разбега. Ознакомление с техникой прыжка. Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивания от планки, приземлении.	8	ОК 6	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	6	ОК 3	2
	Самостоятельная работа: Посещение спортивных секций по легкой атлетике	14		
Раздел 2. Гимнастика		26		
Тема 2.1 Строевые упражнения	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, противоходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.	4	ОК 6	2
	Самостоятельная работа: Написание реферата по теме «Гимнастика».	3		
Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения	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.	4	ОК 3	2
	Самостоятельная работа: составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда .	4		
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.	8	ОК 2	2

	Самостоятельная работа: Написание реферата по теме «Гимнастика».	3		
Раздел 3. Лыжная подготовка		44		
Тема 3.1. Техника передвижения на лыжах	Практическое занятие: Техника попеременного двухшажного хода. Ознакомление с техникой передвижения классическим и коньковым стилями. Изучение техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	8	ОК 6	2
	Самостоятельная работа: Написание реферата по теме «Лыжная подготовка».	2		
Тема 3.2. Техника горнолыжной подготовки	Практическое занятие; Техника спусков и подъемов торможение плугом полу - плугом, экстренное торможение. Ознакомление с техникой спусков и подъемов торможение плугом полу - плугом, экстренным торможением. Изучение техники спусков и подъемов торможение плугом полу - плугом, экстренного торможения. Совершенствование техники спусков и подъемов торможения плугом и полу - плугом, экстренного торможения.	8	ОК 3	2
	Самостоятельная работа: Посещение спортивной секции по лыжной подготовке.	14		
Тема 3.3 Прохождение дистанции	Практическое занятие: Прохождение дистанции 3, 5, 10 км. Ознакомление с техникой прохождения дистанции.	8	ОК 3	2
	Самостоятельная работа: Участие в соревнованиях по лыжам.	4		
Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)		58		
Тема 4.1. Техника перемещений	Стойки – основная, высокая, низкая. Перемещения – шагом, бегом, скачком. Приставные шаги, прыжки, падения. Совершенствование техники перемещений	4	ОК 2	
Тема 4.2. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками	Практическое занятие: Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками.	8	ОК 6	2
	Самостоятельная работа: Изучение правил по волейболу.	5		
Тема 4.3. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя	Практическое занятие: Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Ознакомление с	6	ОК 2	2

руками	техникой приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками.			
	Самостоятельная работа: Судейство соревнований по волейболу.	5		
Тема 4.4. Техника верхней и нижней подачи мяча	Практическое занятие: Техника подачи мяча. Ознакомление с техникой подачи мяча. Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча.	4	ОК 3	2
	Самостоятельная работа: Посещение спортивной секции по волейболу.	14		
Тема 4.5. Двусторонняя игра	Практическое занятие: Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой двухсторонней игры.	4	ОК 6	2
	Самостоятельная работа: Участие в соревнованиях во волейболу	8		
Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)		50		
Тема 5.1. Техника ведения и передачи мяча.	Практическое занятие: Техника ведения и передачи мяча. Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча Изучение техники приёма и передачи мяча Совершенствование техники приёма и передачи мяча.	8	ОК 6	2
	Самостоятельная работа: Изучение правил по баскетболу.	5		
Тема 5.2. Комбинационные действия	Практическое занятие: Изучение комбинационных действий защиты и нападения Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения. Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.	8	ОК 2	2
	Самостоятельная работа: Судейство соревнований по баскетболу.	5		
Тема 5.3. Штрафные броски двусторонняя игра	Практическое занятие: Изучение правильности выполнения штрафных бросков. Изучение правил двусторонней игры. Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков. Совершенствование штрафных бросков. Двусторонняя игра.	6	ОК 3	2
	Самостоятельная работа: Посещение спортивной секции по баскетболу	14		
	участие в соревнованиях по баскетболу.	4		
Раздел 6. Спортивные игры (футбол)		52		

Тема 6.1. Техника передвижений, остановок	Техника передвижений. Техника ударов по мячу и остановок мяча. Удары по мячу серединой подъёма, с полулёта, внутренней и внешней частью подъёма, внутренней и внешней стороной стопы, носком. Удары боковой частью стопы, серединой подъёма, голенью, головой, грудью. Финты. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Самостоятельная работа: изучение правил по футболу	8 5	ОК 2	2
Тема 6.2. Техника ведения мяча	Техника ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Техника перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Совершенствование техники ведения мяча Самостоятельная работа: посещение спортивной секции по футболу	8 13	ОК 3	2
Тема 6.3. Техника защитных действий. Двусторонняя игра	Техника защитных действий — действия против игрока без мяча и с мячом. Тактические приёмы в нападении — индивидуальные, групповые и командные действия. Игра вратаря — ловля низких, полувысоких, высоких мячей, отбивание, вбрасывание, выбивание. Двусторонняя игра. Совершенствование техники защитных действий. Самостоятельная работа: участие в соревнованиях по футболу	12 6	ОК 6	2
Раздел 7. Спортивные игры (настольный теннис)		39		
Тема 7.1. Удары мяча. Парная игра.	Удары мяча без вращения, с нижним и верхним вращениями. Совершенствование техники ударов мяча. Самостоятельная работа: Изучение правил по настольному теннису	6 5	ОК 6	2
Тема 7.2. Тактические приёмы. Парная игра.	Тактические приёмы — атакующего против защитника, защитника против атакующего; парная игра. Совершенствование техники тактических приемов. Самостоятельная работа: участие в соревнованиях по настольному теннису посещение спортивной секции по настольному теннису	8 6 14	ОК 3	2

Раздел 8. Общая физическая подготовка		14		
Тема 8.1. Общая физическая подготовка	Практическое занятие: Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовыми упражнениями, выполнения упражнений на подвижность и координацию. Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнения упражнений на подвижность и координацию.	4	ОК 2	2
	Самостоятельная работа: Написание реферата по теме «Общая физическая подготовка».	2		
Тема 8.2. Профессионально - прикладная физическая подготовка	Практическое занятие: Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.	4	ОК 6	2
	Самостоятельная работа: Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.	4		
Всего:		336		

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 материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины Физическая культура требует наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, места для стрельбы.

Технические средства обучения: музыкальный центр, видеоплеер, телевизор, персональный компьютер, видеокамера и необходимые к ним (аудио-видеозаписи, учебно-методическая литература и т.п.), инвентарь (секундомеры, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты, лыжный инвентарь).

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основная литература:

1. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ - Н.В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. 2-е изд., перераб. и доп. - М., 2010.

Дополнительная литература:

1. Мишин, Б.И. Настольная книга учителя физической культуры / Б.И. Мишин.- М. : Наука, 2010.-272с.
2. Погадаев, Г.И. Настольная книга учителя физической культуры / Г.И. Погадаев. - М. : Дрофа, 2008.-316с

Интернет-ресурсы

1. www.knigafund.ru
2. www.orensau.ru
3. 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 практических занятий, защиты обучающимися рефератов

Результаты обучения (освоения умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь:	зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
основы здорового образа жизни	защита рефератов

Программа разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности 19.02.08 «Технология мяса и мясных продуктов» утвержденный Министерством образования и науки Российской Федерации 22 апреля 2014 года, приказ № 379 и зарегистрированный в Минюст России 31 июля 2014 года № 33389.

Разработал: _____

Программа рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК общепрофессиональных дисциплин
протокол № _____ от «_____» _____ 2016 г.

Председатель ПЦК _____ Р.Я. Горячева

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

Председатель учебно-методической комиссии _____ М.В. Завершинская