

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования

«Южно-Уральский государственный аграрный университет»

Институт ветеринарной медицины

Троицкий аграрный техникум



УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по учебной работе

Жукова О.Г.

«18» мая 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

БД. 08. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

общеобразовательного цикла

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности естественнонаучного профиля

38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров

базовая подготовка

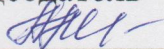
форма обучения заочная

Троицк
2018

РАССМОТРЕНА:

Предметно-цикловой методической комиссией здоровье сберегающих дисциплин
Основы безопасности жизнедеятельности, Физическая культура по специальностям
при кафедре физического воспитания и спорта

Председатель



А.В. Медведева

Протокол № 9

11.05.2018г.

Составитель:

Медведева А.В., преподаватель ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ Троицкий
аграрный техникум

Эксперты:

Внутренняя экспертиза:

Техническая экспертиза:

Медведева А.В., преподаватель ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ Троицкий
аграрный техникум

Кривощекова М.А., методист ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ Троицкий
аграрный техникум

Содержательная экспертиза:

Медведева А.В., преподаватель ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ Троицкий
аграрный техникум

Внешняя рецензия:

Улитин Е.В., кандидат технических наук, и.о. зав. кафедрой физического
воспитания и спорта федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования Южно-Уральский государственный аграрный
университет

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины Физическая культура по специальности среднего профессионального образования естественнонаучного профиля: 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров, разработана на основе: Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012г. № 413 и Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (Протокол № 3 от 21 июля 2015г.), протокол № 3 от 25 мая 2017г.

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров, в соответствии с требованиями актуализированных ФГОС СПО третьего поколения.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы базовой подготовки в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров

Программа дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу основной профессиональной образовательной программы базовой подготовки в соответствии с ФГОС

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

Освоение содержания 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 профессионально-оздоровительных 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 заболеваний, 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).

1.4. Количество часов на освоение дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 4 часов; внеаудиторной (самостоятельной) работы обучающегося 171 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	4
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	-
Контрольные работы	-
Внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося (всего)	171
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание 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	№ урока	2	3	4
Тема 1. Социальное значение физической культуры и спорта.		Содержание учебного материала		
		Лабораторные работы	не предусмотрено	1
		Практические занятия	не предусмотрено	
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся Чтение текста первоисточников: « Физическая культура – часть общей культуры общества. Спорт – специфическая форма культуры. Физическое образование – обучение человека двигательным умениям и навыкам».	32	
Тема 2. Основные принципы физических тренировок	1	Содержание учебного материала	2	1
		1. Рациональная физическая активность. 2. Физические упражнения – средство противодействия психическому стрессу. 3. Комплекс оздоровительно-гигиенических мероприятий.		
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Практическое занятие	не предусмотрено	
		Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Написание контрольной работы: « Утомление организма». Самоконтроль. Профилактика утомления.	46		
Тема 3. Организм человека как единая биологическая система	2	Содержание учебного материала	2	1
		1. Строение тела человека. 2. Закономерности деятельности отдельных органов. 3. Особенности процессов жизнедеятельности.		
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Практические занятия	не предусмотрено	
		Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Написание контрольной работы: « Окружающая среда. Влияние окружающих предметов на здоровье».	48		
Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа	Объем часов	Уровень

1	№ урока	обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены) 2	3	освоения 4
Тема 4. Физиологические основы двигательной активности.		Содержание учебного материала		
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Практическое занятие	не предусмотрено	
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся Написание контрольной работы: « Активная жизнь, включающая специальные физические упражнения с учетом возрастных и физиологических особенностей». Органы и системы человеческого организма. Физиологические характеристики процессов возбуждения и торможения. 4 типа темперамента. Функциональные возможности опорно-двигательного аппарата.	10	
Тема 5. Развитие физических качеств человека.		Содержание учебного материала		2
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Практическое занятие	не предусмотрено	
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся Написание контрольной работы: « Здоровый образ жизни и спорт». Физические упражнения. Режим труда, отдыха, сна и питания.	10	
Тема 6. Гигиена и её основные задачи.		Содержание учебного материала		2
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Практическое занятие	не предусмотрено	
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся Написание контрольной работы: « Пропаганда здорового образа жизни». Личная гигиена. Закаливание. Приемы оказания первой медицинской помощи.	14	

Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	№ урока	2	3	4
Тема 7. Рациональное питание – залог долголетия и физической активности.		Содержание учебного материала		
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Практическое занятие	не предусмотрено	
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся. Написание контрольной работы: «Здоровый образ жизни и правильное питание». Рациональное питание. Борьба с вредными привычками.	42	
Тема 8. Здоровый образ жизни. Система сохранения и укрепления организма.		Содержание учебного материала		
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Практическое занятие	не предусмотрено	
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся. Написание контрольной работы: «Работа – важный элемент здорового образа жизни. Укрепление здоровья на рабочем месте». Вредные привычки и их влияние на здоровье. Формирование здорового образа жизни.	24	
Примерная тематика курсовой работы (проекта) (если предусмотрены)				
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) (если предусмотрены)				
Всего:			175	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета № 206; мастерские и лаборатория не требуются.

Оборудование учебного кабинета: DVD- диски с видеороликами, раздаточный материал, тесты

Технические средства обучения: телевизор, DVD- плеер, мультимедийная установка

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная

1. Физическая культура [электронный ресурс] : учебник / Н. В. Решетников [и др.] – 14-е изд., испр. – Москва : Академия, 2015. – 176 с. – Режим доступа: <http://www.academia-moscow.ru/reader/?id=69603>.

Дополнительная

2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах) [Электронный ресурс] : методическое пособие / Д. С. Алхасов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. - 100 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274977>.

3. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е. В. Сахарова, Р. А. Дерина, О. И. Харитоновна. — Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.— 94 с.— Режим доступа: <http://www.bibliocomplectator.ru/book/?id=11361>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения домашней контрольной работы.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
- повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье;	собеседование
- готовиться к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;	собеседование
- организовывать и проводить индивидуальный, коллективный и семейный отдых, участвовать в массовых спортивных мероприятиях;	собеседование
- формировать здоровый образ жизни	тестирование
Знания:	
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;	тестирование,
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	тестирование,
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	тестирование, диффзачет