

Министерство сельского хозяйства РФ
Технологический институт – филиал федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Ульяновский государственный аграрный университет имени П. А. Столыпина»

Кафедра «Экономика и естественнонаучные дисциплины»

УТВЕРЖДЕНА
Заместитель директора по учебной
и воспитательной работе
 Н.С. Семенова
«31» августа 2017

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ ПО
ПРОГРАММЕ ПОДГОТОВКИ
СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 35.02.06 Технология производства и переработки
сельскохозяйственной продукции

Уровень подготовки базовый

(базовый, углубленный)

Квалификация выпускника технолог

(наименование квалификации)

Форма обучения очная, заочная

(очная, заочная и др.)

Димитровград 2017 г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **35.02.06 «Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции»**.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: относится к общеобразовательному циклу ОГСЭ.04.

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

Должен уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

Должен знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 320 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 160 часов, из них практическая работа – 160 часов, самостоятельной работы обучающегося - 160 часов.
Дифференцированный зачет – 8 семестр.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате освоения дисциплины формируются следующими общими (ОК) компетенциями:

ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые 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.

2.2 Раздел учебной дисциплины :

№ п/п		Разделы, темы дисциплины	1 семестр	2 семестр	Итого
1	практическ.	Легкая атлетика	90	90	180
3		Лыжная подготовка	-	40	40
4		Баскетбол	20	-	20
5		Волейбол	-	20	20
6		Самостоятельная работа	34	26	60
ВСЕГО:			144	176	320

3. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	<p>Знать: знать технику безопасности (ТБ) на занятиях легкой атлетикой. Профессиональную разметку на беговых дорожках.</p> <p>Уметь: пробегать 100 м с максимальной скоростью с высокого старта.</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Специальные беговые упражнения, старты, бег 30 с хода, челночный бег 3x10м, бег 30,60,100,200 м. Эстафетный бег.</p>		2
	Практическое занятие	24	
	<p>Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой. Профессиональная разметка на беговых дорожках. Обучение технике специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Обучение технике бега на 30м с хода, бега на 30,60, 100,200 с высокого и низкого старта. Бег по прямой с различной скоростью, по виражу. Обучение технике эстафетного бега, способы передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100 и 4x200м.</p>		

Тема 1.2. Прыжок в длину с места, с разбега.	Знать: технику прыжка в длину с места. Уметь: прыгать в длину с места. Содержание учебного материала		
	Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину с места, многоскоки.		2
	Практическое занятие	32	
	Обучение технике прыжка в длину с места. Обучение вариациям выполнения специальных упражнений прыгуна. Подводящие упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств.		
Тема 1.3. Бег на средние и длинные дистанции.	Знать: тактику равномерного бега на длинные дистанции. Уметь: пробегать 500 м (девушки), 1000 м (юноши). Содержание учебного материала		2
	Специальные беговые упражнения. Бег 400, 500, 1000,1500.		
	Практическое занятие	20	
	Совершенствование техники специальных беговых упражнений, техники бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега с высокого старта на дистанциях 400, 500,1000, 1500м. Развитие специальной и общей выносливости.		
Самостоятельная работа	Выполнение упражнений силовой направленности: приседания 30с, выпрыгивания из упора присев 10раз, присед на правой (левой) ноге с опорой -10раз; бег в сочетании с ходьбой 2-3 км. Выполнение упражнений		

	координационной направленности: прыжки со скакалкой в течении 2 мин.		
Раздел 2. Лыжная подготовка			
Тема 3.1 Основы лыжной подготовки.	<p>Знать: технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке, общеразвивающие упражнения на лыжах.</p> <p>Уметь: уметь передвигаться с палками и без палок.</p> <p>Содержание учебного материала Соблюдение техники безопасности. Прохождение дистанции 1 км.</p>		2
	Практические занятия	20	
	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Прохождение дистанции 1 км без палок, с палками.		
Тема 2.2. Техника попеременного двухшажного хода.	<p>Знать: технику попеременного двухшажного попеременного хода.</p> <p>Уметь: преодолевать дистанцию 2 км применяя попеременный двухшажный ход.</p> <p>Содержание учебного материала</p>		2
	Попеременный двухшажный ход. Способы передвижения на учебно-тренировочном круге.		
	Практические занятия	20	
	Обучение технике попеременного двухшажного хода. Обучение упражнениям по совершенствованию техники попеременного двухшажного хода. Применение изученного способа передвижения на учебнотренировочном круге.		

Тема 2.3. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов.	<p>Знать: технику одновременного бесшажного и одношажного ходов.</p> <p>Уметь: преодолевать дистанцию 2 км применяя одновременный бесшажный и одношажный ходы.</p> <p>Содержание учебного материала</p>		2
	Практические занятия	20	
	Обучение технике одновременного бесшажного хода, одношажного хода. Обучение упражнениям по совершенствованию техники одновременного бесшажного хода, одношажного хода. Применение изученного способа передвижения на учебно-тренировочном круге.		
Тема 2.4. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	<p>Знать: технику поворота «переступанием», «плугом».</p> <p>Уметь: применять переходы с хода на ход при прохождении дистанции 2 км.</p> <p>Содержание учебного материала</p>		6
	Поворот «переступанием», «плугом». Переход с хода на ход на учебно-тренировочном круге.		
	Практические занятия	20	
	Обучение упражнениям по совершенствованию техники поворота «переступанием», «плугом». Обучение технике перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Переход с хода на ход на учебно-тренировочном круге. Упражнения на		

	развитие выносливости.		
Самостоятельная работа	Прохождение дистанции до 2-3 км.	10	
Раздел 3. Баскетбол		20	
Тема 3.1. Передвижения и остановки. Ловля и передача мяча.	Знать: технику передвижения в стойке игрока, технику остановки в два шага, поворота на месте и в движении, техники ловли и передачи мяча. Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.		2
	Содержание учебного материала Передвижения в стойке игрока. Остановки в два шага и прыжком. Повороты на месте и в движении. Ловля мяча двумя и одной руками. Передачи мяча двумя и одной руками.		
	Практические занятия	18	

	<p>Обучение технике передвижений в стойке игрока: приставными шагами влево, вправо, вперед, назад; в технике остановки в два шага и прыжком, поворотов на месте и в движении вперед, назад, без мяча и после получения мяча. Обучение технике ловле мяча двумя и одной руками на месте и в движении; в технике ловле высоколетающего мяча, в прыжке, мячей летящих с различных направлений и с различной скоростью. Обучение технике передачи мяча двумя и одной руками сверху, снизу, от груди, из-за головы, с боку, на месте, в движении и прыжке. Учебная игра с применением заданий по изученному материалу.</p>		
Тема 4.4. Техника защиты.	<p>Знать: технику защиты. Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы. Содержание учебного материала</p>		2
	<p>Приемы овладения мячом. Приемы техники защиты. Индивидуальные действия в защите. Тактика в защите.</p>		
	Практические занятия	20	

	Обучение технике приемов овладения мячом: вырывание и выбивание мяча. Обучение технике защиты: перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание мяча; индивидуальные действия в защите: способы держания игрока без мяча и с мячом, выбор места для перехвата мяча. Тактика защиты: коллективные действия в защите, учебная игра с применением заданий по изученному материалу		
Тема 4.5. Техника нападения.	Знать: технику индивидуальных и коллективных действий в нападении. Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы. Содержание учебного материала		6
	Индивидуальные действия в нападении. Коллективные действия в нападении. Учебные игры.		
	Практические занятия	20	
	Обучение анализу индивидуальных действий в нападении: уход от опеки защитника, выбор места для получения мяча, добивание мяча после отскока от щита или корзины. Обучение анализу коллективных действий в нападении: постепенное нападение, быстрый прорыв. Учебные игры.		
Самостоятельная работа	Выполнение упражнений ОФП: поднимание туловища, подтягивание.	20	
Раздел 5. Волейбол			

Тема 5.1. Стойки и перемещения волейболиста Прием и передача мяча сверху двумя руками.	<p>Знать: стойки и перемещение игрока на площадке, техники приема и передачи мяча.</p> <p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.</p> <p>Содержание учебного материала</p>		2
	Стойки волейболиста. Перемещения игрока. Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Вторая передача.		
	Практические занятия	12	
	<p>Обучение технике стоек волейболиста: низкой, средней, высокой; техники перемещений приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, выпадами в различных направлениях.</p> <p>Обучение технике специальных и подводящих упражнений для овладения верхней передачи мяча двумя руками: с подбрасыванием мяча и передачей над собой, в парах, в стену. Обучение технике верхней передачи мяча двумя руками: в различных направлениях, стоя на месте и в движении, через сетку, в парах, тройках, во встречных колоннах. Обучение технике второй передачи. Игровые задания.</p>		
Тема 5.2. Прием и передача мяча снизу двумя руками.	<p>Знать: технику приема мяча снизу двумя руками.</p> <p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным</p>		2

	<p>правилам, применять в игре технические приемы.</p> <p>Содержание учебного материала</p>		
	<p>Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками, игровые задания.</p>		
	<p>Практические занятия</p>	12	
	<p>Обучение технике специальных и подводящих упражнений для овладения техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками, приема мяча одной рукой. Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, в колоннах, через сетку. Игровые задания.</p>		
Тема 5.3. Поддачи мяча.	<p>Знать: техники подачи мяча.</p> <p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.</p> <p>Содержание учебного материала</p>		3
	<p>Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой нижней прямой, верхней прямой подачи. Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая подачи.</p>		
	<p>Практические занятия</p>	12	

	Обучение технике подводящих и специальных упражнений. Обучение технике нижней прямой подачи, верхней прямой подачи в стену, во встречных шеренгах, колоннах. Обучение технике приёма мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.		
Тема 5.4. Тактика игры в нападении.	Знать: технику наподдающего удара, тактику игры в нападении. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы. Содержание учебного материала		3
	Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой нападающего удара. Нападающий удар. Тактика игры в нападении.		
	Практические занятия	10	
	Обучение технике подводящих и специальных упражнений волейболиста. Обучение технике нападающего удара: разбегу, напрыгиванию, толчку, удару по мячу. Тактика игры в нападении: нападающий удар прямой по ходу (из зон 2,4), с переходом. Учебная игра.		
Тема 5.5. Тактика игры в защите.	Знать: тактику игры в защите. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические		6

	приемы. Содержание учебного материала		
	Специальные и подводящие упражнения для овладения одиночным и групповым блокированием. Одиночный блок. Групповое блокирование. Тактика игры в защите. Учебная игра по правилам.		
	Практические занятия	10	
	Ознакомление с техникой специальных и подводящих упражнений для овладения одиночным и групповым блокированием. Обучение технике одиночного и группового блокирования. Тактика игры в защите: выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты защиты. Учебная игра по правилам.		
Самостоятельная работа	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднимание туловища, подтягивание.		
Всего:		320	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3. Для проведение практических занятий предназначен спортивный зал 158.54 м².

Крепление лыжное 75 мм
Монитор (№1959)
Мяч б/б
Мяч в/б Микассо
Мячгимнастический
Мяч н/теннис
Мяч ф/б
Мячфутбольный
Наколенник в/б
Ракетка б/т
Ракеткатеннисная Б
Сеткаволейбольная
Сеткаволейбольная в мешке
Сетка ФАН для спотзала на окна
Скакалка
Бадминтон - ракетка,
Ботинки лыжные Spine NNN p.37-p.44,
Ботинки лыжные 37-46,
Ботинки лыжные 44-46,
Ботинки лыжные ЛБ 1002 нат.,
Ботинки лыжные ЛБ 3001,
Гиря 16 кг, 2101360122
Гриф штанги*1800мм*30мм, 2101360123
Диск обрезиненный черный*31 мм 10 кг,
Диск обрезиненный черный*31 мм 15 кг,
Диск обрезиненный черный*31 мм 20 кг,
Диск обрезиненный черный*31 мм 5 кг,
Жакет для поддержки на воде,
Канат для лазания ч/б 6 м*40 мм, 2.101.06.01450
Канат для перетягивания 8 м*30 мм,
Кольцо баскетбольное №7 корзина б/сетки * 450 мм,
Лавка,
Лыжи 195 см-205 см
Лыжи беговые 190 см,
Лыжи дер.-пласт.180-185см,
Лыжи дер.-пласт.185-210 см,
Лыжи пластиковые 180 см, 190 см, 195 см,
Лыжи пластиковые 185 - 205 см,

Лыжи с ботинками и палками,
Мат гимнастический 2,0*1,0*0,1м,
Матрас Соната 2-х местный, 2.101.06.01427
Медицинбол ,
Медицинбол 3 кг, 2.101.06.00838
Мостик гимнастический приставной, 2.101.06.01451
Мяч б/б Спалдинг,
Мяч б/б Спалдинг ТФ-500,
Мяч б/б Спэлдинг ТФ-250,
Мяч баскетбольный,
Мяч в/б "Микаса",
Мяч в/б Гала Лигт,
Мяч в/б Микаса 200,
Мяч в/б Микасса,
Мяч волейбольный,
Мячф/б NIKE Mercurial Fade арт. SC 1900-750,
Мяч ф/б SELECT Арена,
Мяч ф/б Арена,
Набор н/тен. 2 ракетки + сетка,
Обруч утяжеленный,
Палки лыжные 140, 145, 150, 155 см,
Палки лыжные 160 - 170 см,
Палки лыжные 170 см,
Палки лыжные алюм.130-140 см,
Палки лыжные алюм.155-170 см,
Палки лыжные р.140,
Палки лыжные р.155,
Палки лыжные р.160 ,
Парта с двумя стульями,
Ракетка Атеми 3000, 2.101.06.01356
Ракетка Атеми 800, 2.101.06.01357
Ракетка для бадминтона Larsen,
Сетка б/б №3 цветная, 2.101.06.00844
Сетка для бадминтона 0,76*6 м с тросом черная, 2101360142
Скакалка,
Скамейка 3-х м.,
Скамья 3-х местная,
Стол компьютерный мал.,
Стол под аппаратуру (компьютерный), 2.101.06.00098
Стол преподавательский
Стул преподавательский
Стул черный
Турник настенный

Часы шахматные электронные, 2.101.06.00845
Шкаф для документов, 2.101.06.00164
Шкаф для документов 2000*600*400 с ящиками (пенал)
Шкаф металлический
Палатка "Дунай"
Стол для настольного тенниса с сеткой START LINE OLYMPIC
Стол теннисный START LINE COMPACT
Скамья многофункциональная ASB1000
Штанга 170 кг. дл.гр.183см.
Стенка гимнастическая шведская 1000*2300 мм
Стенка гимнастическая шведская 1000*2300 мм
Щит баскетбольный из оргстекла *1800*1050 толщина 10 мм
Щит баскетбольный из оргстекла *1800*1050 толщина 10 мм
Форма баскетбольная выносная 1,2 м для щита из оргстекла
Форма баскетбольная выносная 1,2 м для щита из оргстекла
Скамейка гимнастическая 3 м метал.ножки
Скамейка гимнастическая 3 м метал.ножки

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основная литература

1. Железняк, Юрий Дмитриевич. Основы научно- методической деятельности в физической культуре и спорте: Рекомендовано Умо в качестве учебного пособия для вузов - 5-е изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2009. - 272 с.
2. Барчуков, Игорь Сергеевич. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: Допущено Умо в качестве учебного пособия для вузов -3-е изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2009. - 528 с
3. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябина. - М.: Издательство Юрайт, 2013. - 424с.
4. Гимнастика. Методика преподавания. [Электронный ресурс]: Учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль и др.; Под общ. ред. В.М. Миронова. - М.: Нов. знание: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 335 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=415731>
5. Мархоцкий, ЯЛ. Валеология [Электронный ресурс] : учеб. пособие / ЯЛ. Мархоцкий. - 2-е изд. - Минск: Выш. шк., 2010. - 286 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=507145>
6. Гуревич, И. А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. - Минск: Выш. шк., 2011. - 349 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=507251>

Дополнительная литература:

1. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" :

Допущено Умо в качестве учебного пособия для вузов/ Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. -2-е изд., стер. -М.: Издательский центр "Академия", 2006. -272 с.

2. Вайнбаум, Яков Семенович. Гигиена физического воспитания и спорта: Рекомендовано Умо в качестве учебного пособия для вузов по спец. "Физическая культура"/ Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2005. - 240 с.

3. Рипа М.Д. Кинезотерапия. Культура двигательной активности: Рекомендовано в качестве учебного пособия для вузов по спец. "Физическая культура"/ М.Д. Рипа, И.В. Кулькова. - М.: КНОРУС, 2011. - 376 с.

4. Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Допущено в качестве учебного пособия для вузов/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 240 с.

5. Кузнецова, Оксана Владимировна. Настольная книга туриста: Практическое пособие/ О.В. Кузнецова. - 2-е изд. - М.: Издательско- торговая корпорация "Дашков и К", 2014. - 264 с

6. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие для вузов. - 9-е изд., стер. - Ростов н/Д: Феникс, 2014. - 444 с.

7. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие для вузов. - 2-е изд. - Ростов н/Д: Феникс, 2014. - 252 с.

в) программное обеспечение и информационно-справочные системы:

1. Пакет офисного программного обеспечения «Microsoft Office»-

2. Информационно-правовая система «Кодекс» [http:// www.kodeks .ru/](http://www.kodeks.ru/)

г) интернет-ресурсы:

1.Физическая культура. Режим доступа: <http://elibrary.ru>

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

2.<http://tpfk.infosport.ru> - Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры.

3.<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

4.[http ://kzg.narod.ru/](http://kzg.narod.ru/) - Журнал «Культура здоровой жизни»

3.3. Общие требования к организации образовательного процесса.

Порядок и содержание самостоятельной работы:

Разделы	Изучаемые вопросы	Форма отчета
Легкая атлетика	Выполнение упражнений силовой направленности: приседания 30с, выпрыгивания из упора присев 10раз, присед на правой (левой) ноге с опорой -10раз; бег в сочетании с ходьбой 2-3 км. Выполнение упражнений координационной направленности: прыжки со скакалкой в	Выполнение контрольных тестов-упражнений

	течении 2 мин.	
Лыжная подготовка	Прохождение дистанции до 2-3 км.	Выполнение контрольных тестов- упражнений
Баскетбол	Выполнение упражнений ОФП: поднимание туловища, подтягивание.	Выполнение контрольных тестов- упражнений
Волейбол	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднимание туловища, подтягивание.	Выполнение контрольных тестов- упражнений
Теоретические занятия	Приложение 1.	Реферат

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты		Оценка		
		5	4	3
обязательные	1. Бег 100 м (сек)	13,8	4,2	15,0
	2. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/ вр
	3. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
	4. Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
	5. Плавание кроль на груди 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/ вр
	6. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/ вр
	7. Комплекс ОРУ (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

4.2. Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

Тесты		Оценка		
		5	4	3
обязательные	1. Бег 100 м (сек)	16,2	17,0	18,0
	2. Бег 3000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/ вр
	3. Прыжок в длину с места (см)	190	175	160
	4. Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	60	50	40
5. Плавание кроль на груди 50 м (мин, с)		1,00	1,20	б/ вр
6. Бег на лыжах 5 км (мин, с)		19,00	21,00	б/ вр
7. Комплекс ОРУ (из 10 баллов)		до 9	до 8	до 7,5

Студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу (СМГ), имеющие какое-либо хроническое заболевание или слабое физическое развитие, выполняют те практические разделы программы, которые доступны им по состоянию здоровья. Студенты, освобожденные от учебных занятий по состоянию здоровья, практический раздел не выполняют. Критерием успешного освоения учебной дисциплины данной категории студентов является, написание тематического реферата.

Требования к выполнению реферата.

Реферат должен иметь следующую структуру:

1. Титульный лист;
2. Оглавление;
3. Введение (обоснование выбранной темы);
4. Основная часть
- Заключение (выводы);
6. Список использованной литературы;
7. Приложения (если таковые имеются).

Реферат должен быть аккуратно оформлен. Приветствуется творческий подход при написании реферата (наличие иллюстраций, приложений и т.д.). При оформлении текста реферата следует учитывать, что открывается работа титульным листом, где указывается полное название учебного заведения, название учебного предмета, тема реферата, фамилии автора и преподавателя, место и год написания. На следующей странице, которая

нумеруется снизу номером 2, помещается оглавление с точным названием каждой главы и указанием начальных страниц.

Общий объем реферата не должен превышать 10-15 страниц для печатного варианта. При печатании текста реферата абзац должен равняться четырем знакам (1,25 см.).

Поля страницы: левое – 3 см, правое – 1,5 см, нижнее 2 см, верхнее – 2 см, до номера страницы. Текст печатается через 1,5 интервал. Если текст реферата набирается в текстовом редакторе Microsoft Word, рекомендуется использовать шрифты: Times New Roman, размер шрифта – 14 шт.

Введение

Раздел должен содержать постановку проблемы в рамках выбранной темы и обоснование выбора проблемы и темы.

Во введении дается краткая характеристика изучаемой темы, **ЛИЧНАЯ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ АВТОРА В ЕЕ ИЗУЧЕНИИ**, отмечается **ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ** изучения данного вопроса, где это может быть использовано. Здесь же называются и **КОНКРЕТНЫЕ ЗАДАЧИ**, которые предстоит решить в соответствии с поставленной целью. При их формулировании используются, например, такие глаголы: изучить... выявить... установить... и т.п. Объем введения составляет примерно 1/10 от общего объема работы.

Основная часть

В данном разделе должна быть раскрыта тема. все пункты составленного плана, связно изложить накопленный и проанализированный материал. Излагается **СУТЬ ПРОБЛЕМЫ, РАЗЛИЧНЫЕ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ НА НЕЕ, СОБСТВЕННАЯ ПОЗИЦИЯ АВТОРА** реферата. Важно добиться того, чтобы основная идея, выдвинутая во введении, пронизывала всю работу, а весь материал был нацелен на раскрытие главных задач. Каждый раздел основной части должен открываться определенной задачей и заканчиваться краткими выводами.

Заключение

В заключении подводятся итоги по всей работе, суммируются выводы, содержащие **ЯСНЫЕ ОТВЕТЫ НА ПОСТАВЛЕННЫЕ В ЗАДАЧАХ ВОПРОСЫ**, делаются **СОБСТВЕННЫЕ ОБОБЩЕНИЯ** (иногда с учетом различных точек зрения на изложенную проблему), отмечается то новое, что получено в результате работы над данной темой. Заключение по объему не должно превышать введение. Следует избегать типичных ошибок: увлечение второстепенным материалом, уходом от проблемы, категоричность и пестрота изложения, бедный или слишком наукообразный язык, неточность цитирования, отсутствие ссылок на источник.

Список литературы

Список использованной литературы завершает работу. В нем фиксируются только те источники, с которыми работал автор реферата. Список составляется в алфавитном порядке по фамилиям авторов или заглавий книг. При наличии нескольких работ одного автора их названия располагаются по годам изданий. Если привлекались отдельные страницы из

книги, они указываются. Иностранные источники (изданные на иностранном языке) перечисляются в конце всего списка.

Список используемой для написания реферата литературы составляется по следующему правилу: Порядковый номер литературного источника. Фамилия, инициалы автора. Полное название книги (без кавычек, исключение – если название – цитата). Место (город) издания. Год издания – цифра без буквы «г.». Может быть указано количество страниц или конкретные страницы.

Статья из сборника записывается так: Порядковый номер источника.

Фамилия, инициалы автора. Заглавие статьи // Заглавие сборника:

Подзаголовок / Редактор. Составитель. Место (город) издания. Год издания.

Статья из журнала или газеты: Порядковый номер источника.

Фамилия, инициалы автора. Заглавие статьи // Название журнала. Год выпуска. Номер выпуска. Страницы статьи.

Приложение

Приложение к реферату позволяет повысить уровень работы, более полно раскрыть тему. В состав приложений могут входить: копии документов (с указанием «ксерокопировано с...» или «перерисовано с...»), графики, таблицы, фотографии и т.д. Приложения могут располагаться в тексте основной части реферата или в конце всей работы.

Приложение должно иметь название или пояснительную подпись и вид прилагаемой информации – схема, список, таблица и т.д. Сообщается и источник, откуда взяты материалы, послужившие основой для составления приложения (литературный источник обязательно вносится в список использованной литературы). Каждое приложение начинается с нового листа, нумеруется, чтобы на него можно было сослаться в тексте с использованием круглых скобок например: (см. приложение 5). Страницы, на которых даны приложения, продолжают общую нумерацию текста, но в общий объем реферата не включаются

1. Ценности физической культуры.
2. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
3. Критерии эффективности здорового образа жизни.
4. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
5. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
6. Зоны и интенсивность физических нагрузок.
5. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
8. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
1. Общественные студенческие спортивные организации.
2. Современные популярные системы физических упражнений.
11. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки.
12. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
13. Методика подбора средств ППФП.
14. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.

15. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
16. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
17. Влияние индивидуальных особенностей, географо -климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.
18. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

Примеры контрольных вопросов:

1. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.
2. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания.
3. Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе.
4. Что такое здоровье?
5. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?
6. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю.
7. Укажите важный принцип закаливания организма.
8. Какие средства используются лечебной физической культурой?
9. Как внешние и внутренние факторы влияют на умственную работоспособность?
10. Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности студентов в процессе обучения?
11. Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их.
12. Перечислите основные физические качества, дайте им определения.
13. Что такое ОФП? Его задачи.
14. Что такое мышечная релаксация?
15. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?
16. Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие, физическую подготовленность, вашу психоэмоциональную сферу?
17. Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта?
18. Как спланировать тренировочный процесс в избранном виде спорта (виде двигательной активности)?
19. Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют спортивные и подвижные игры?
20. Чем различаются спортивные и подвижные игры?

Примерные темы рефератов для студентов среднего – профессионального образования:

1. Физическая культура как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Физическая культура студента.
3. Компоненты физической культуры.
4. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
5. Наследственность и ее влияние на здоровье.
6. Современные оздоровительные системы (по выбору).

7. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
8. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
9. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
10. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
11. Витамины и их роль в обмене веществ.
12. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
13. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
14. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
15. Обмен углеводов и минеральных веществ при мышечной нагрузке.
16. Понятие об основном и рабочем обмене.
17. Внешнее и внутреннее дыхание.
18. Характеристика изменения пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
19. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
20. Здоровый образ жизни студента.
21. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
22. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
23. Режим труда и отдыха.
24. Гигиенические основы закаливания.
25. Личная гигиена студента и его составляющие.
26. Профилактика вредных привычек.
27. Физическое самовоспитание и совершенствование- условие здорового образа жизни.
28. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
29. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
30. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
31. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
32. Типы изменений умственной работоспособности студента.
33. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
34. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.

35. Значение мышечной релаксации.
25
36. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
37. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
38. Формы самостоятельных занятий.
39. Задачи, цели и методы самоконтроля.
40. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
41. Возрастные особенности содержания занятий.
42. Профилактика спортивного травматизма.
43. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
44. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи.
45. Современные популярные системы физических упражнений.
46. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
47. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
48. Двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
49. Профилактика геронтологических изменений в организме с помощью занятий физическими упражнениями и спортом.
50. Организация профессионально-прикладной подготовки (ППФП) студентов в вузе.
51. Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека.
52. Особенности методики занятий физическими упражнениями, связанные с возрастными изменениями организма человека.
53. Здоровье и физическая работоспособность, резервы организма человека.
54. Профилактика профзаболеваний средствами физической культуры и спорта.
55. Основы физического воспитания молодой семьи.
56. Формы активного проведения досуга.
57. Праздники здоровья.
58. Организация массовых оздоровительных мероприятий.
59. Методика формирования физической активности студентов в домашних условиях.
60. Современные представления о красивой фигуре и пропорциях тела.
61. Методика корригирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов

фигуры.

62. Осанка и походка современного человека.
63. Методика занятий физическими упражнениями при избыточном весе.
64. Физиологический механизм воздействия аутогенной тренировки на организм человека.
65. Основные виды релаксации.
66. Физическая подготовка и творческое долголетие человека.
67. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.
68. Физическая культура в рабочее и свободное время.
69. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболевании органов дыхания.
70. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
71. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
72. ЛФК при черепно-мозговой травме
73. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы
74. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы
75. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
76. ЛФК после перенесенных травм.
77. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
78. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
79. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
80. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
81. Физиологические основы лечебной физической культуры.
82. Основные научно-теоретические представления о рациональном питании.

Показатели и критерии оценки реферата.

Показатели оценки реферата:

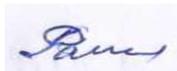
1. Новизна текста – актуальность проблемы и темы; – новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; – наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы – соответствие плана теме доклада; – соответствие содержания теме и плану доклада; – полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; – обоснованность способов и методов работы с материалом; – умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; – умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников – круг, полнота использования литературных источников по проблеме; – привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению – правильное оформление ссылок на используемую литературу; – грамотность и культура изложения; –

владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; – соблюдение требований к объему доклада; – культура оформления: выделение абзацев.

5. Грамотность -- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; – отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; – литературный стиль.

Рабочая программа профессионального модуля ОГСЭ.04 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 35.02.06 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции (Приказ Министерства образования и науки РФ от 07 мая 2014 г. № 455)

Разработчик: Галимов Р.З., старший преподаватель кафедры «ЭиЕНД»



(подпись)

Рецензент: Иванов В.М., зав. кафедры

Заседание кафедры «ЭиЕНД» «30» августа 2017 года протокол №1

Зав. кафедрой «ЭиЕНД»  В.М. Иванов

Согласовано:

Заместитель начальника отдела информационного и библиотечного отделения



М. В. Наумова

**РЕЦЕНЗИЯ
НА РАБОЧУЮ УЧЕБНУЮ ПРОГРАММУ**

Дисциплина «Физическая культура»

Специальность «35.02.06 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции»

Квалификация «Технолог»

Соответствие логической и содержательно-методической взаимосвязи данной дисциплины с другими частями ООП	Соответствует
Соответствие аудиторной и самостоятельной нагрузки учебному плану	Соответствует
Процент лекционных занятий от аудиторной нагрузки (указать конкретно)	-
Последовательность и логичность изучения разделов дисциплины	Соответствует
Наличие междисциплинарных связей с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами	Отсутствуют
Соответствие видов самостоятельной работы требованиям к выпускникам в ФГОС СПО	Соответствует
Соответствие диагностических средств (тестов, комплексных контрольных заданий и др.) требованиям к выпускнику по данной ООП	Соответствует
Использование активных и интерактивных форм проведения занятий (указать конкретно)	-
Учебно-методическое и информационное обеспечение	Соответствует
Материально-техническое обеспечение данной дисциплины	Соответствует

Считаю, что вышеуказанная рабочая учебная программа соответствует ФГОС СПО.

Рецензент: Галиулин Р.З., старший преподаватель кафедры «Гуманитарные и естественнонаучные дисциплины» ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ

Лист переутверждения

Заседание кафедры	Заседание методической комиссии
Протокол № _____ от _____ Зав. кафедрой _____	Протокол № _____ от _____ Председатель методической комиссии _____
Протокол № _____ от _____ Зав. кафедрой _____	Протокол № _____ от _____ Председатель методической комиссии _____
Протокол № _____ от _____ Зав. кафедрой _____	Протокол № _____ от _____ Председатель методической комиссии _____
Протокол № _____ от _____ Зав. кафедрой _____	Протокол № _____ от _____ Председатель методической комиссии _____
Протокол № _____ от _____ Зав. кафедрой _____	Протокол № _____ от _____ Председатель методической комиссии _____