


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 _____ ОГСЭ.04 _____

(базовый, углубленный)

Квалификация выпускника _____ технолог _____

(наименование квалификации)

Форма обучения _____ очная, заочная _____

(очная, заочная и др.)

Димитровград 2017 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины являются "Элективные курсы по физической культуре" содействие формированию у обучающихся общекультурных компетенций путем овладения специальными знаниями, практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, коррекцию имеющихся отклонений в функциональном состоянии организма, совершенствование психофизических способностей, профессионально значимых качеств необходимых в будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- 1.** Сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- 2.** Понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- 3.** Знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- 4.** Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- 5.** Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- 6.** Приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- 7.** Приобретение необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
- 8.** Создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- 9.** Совершенствования спортивного мастерства обучающихся – спортсменов.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» входит в раздел учебного плана подготовки обучающихся всех форм обучения, направлений подготовки и специальностей. Является обязательным разделом гуманитарного

компонента образования и направлена на формирование физической культуры личности обучающегося, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья. Способствует расширению и углублению знаний и навыков по физиологии, педагогике и психологии, что позволяет повысить уровень профессиональной компетентности. Физическое воспитание проводится на протяжении всего периода обучения обучающегося.

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.

Знать:

1. значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;
2. научные основы биологии, физиологии, практики физической культуры и здорового образа жизни;
3. содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность

Уметь:

1. учитывать индивидуальные особенности физического, тендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;
2. проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
3. составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ОЧНОГО ОБУЧЕНИЯ

Учебная дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу в структуре основной образовательной программы включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику практического и контрольного учебного материала.

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы и подразделы программы: практический, состоящий из двух подразделов:

– **методико-практического**, обеспечивающего овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, и учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности;

контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности обучающихся.

Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все два раздела программы (практический, контрольный), выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

На основе ФГОС высшего профессионального образования в учебных планах для всех специальностей в цикле общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин выделено 328 часов на дисциплину «Элективные курсы по Физической культуре» в обязательном курсе на весь период обучения с проведением итоговой аттестации. Учебный процесс по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» строится согласно следующему распределению обязательных учебных часов на освоение двух основных разделов программы по годам обучения.

Вид учебной работы для очного обучения
1. Контактные занятия (всего)
в том числе:
- практика
2. Самостоятельная работа (всего)
в том числе:
- подготовка к практическим занятиям
- реферат/эссе
- подготовка к тестированию

4. Вид аттестации – зачет
Итого:328

4.Распределение учебных часов на освоение основных разделов учебной программы:

№ п/п	Раздел дисциплины	Аудиторная работа			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов			Формы контроля		
		Всего	Учебно - тренир овочны е заняти я (час)		Самостоятельная работа		Контроль самостоят ельной работы			
					Всего	Подго товка к ПЗ				Подготов ка к зачету
1	1 Лёгкая атлетика	32	20	12	--	-		-		
2	2 Волейбол	32	20	12	--	-		-		
3	3 Баскетбол	32	20	12	--	-		-		
4	4.Настольный теннис	32	20	12	--	-		-		
5	5.Атлетическая гимнастика	24	14	10	--	-		-		
6	6.Спортивная гимнастика	38	20	18	--	-		-		
7	7. Туризм	28	18	10	--	-		-		
8	8.Лыжная подготовка	32	18	14	--	-		-		
9	9. Футбол	32	20	12	-	-		-		
	Контрольный раздел	46	46		-					эк за

										М е н
	Всего по видам учебной работы	328	216	112	-					

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Программы проведения активных и интерактивных занятий по дисциплинам учебного плана

Интерактивная модель своей целью ставит организацию комфортных условий обучения, при которых все ученики активно взаимодействуют между собой. Именно при использовании этой модели обучения преподавателем на своих уроках, говорит об инновационной деятельности. Элементы интерактивной модели обучения – интерактивные технологии, конкретные приёмы и методы, позволяющие сделать урок необычным и более насыщенным и интересным.

Вид занятия (ПЗ)	Используемые интерактивные образовательные технологии:
ПЗ	Личностно-ориентированные технологии: уровнево-дифференцированный контроль физической подготовленности обучающихся
ПЗ	Технология физического воспитания обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья и отставанием физического развития
ПЗ	Технология интегрированного физического воспитания с другими предметами
ПЗ	Электронные базы данных сдачи контрольных нормативов

Наименование темы (час)	Виды активных и интерактивных занятий				
	Интерактивные занятия	Методические занятия	Учебно-тренировочные занятия по спортивным играм	Учебное моделирование	Интернет - экскурсия
Физическая культура	2				

в общекультурной и профессиональной подготовке студентов					
Биологические основы физической культуры					
Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	2				
Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом					
Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	2				
Основы методики массажа и самомассажа				2	
Основные физические качества и методика их развития					
Исследование физического развития					
Оценка физического развития методами стандартов и индексов. Методики коррекции физического развития					
Оценка функционального состояния организм (функциональные пробы)			2		

Комплексные тесты оценки физического состояния. Методики расчета тренировочного пульса.					2
Итого 12 часов (37%)					

6. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Формы контроля

№ пп.	Вид контроля	Форма контроля	Фонды оценочных средств	Место Размещения
1	Текущий контроль	аттестация	- комплект тестовых заданий по темам лекций - прием контрольных тестов по физической подготовленности	УМК по дисциплине
2	Рубежный контроль	тестирование	-комплект тестовых заданий по темам лекций	УМК по дисциплине, методические указания (МУ)
		тестирование	- прием контрольных тестов по физической подготовленности	УМК по дисциплине, методические указания (МУ) по сдаче контрольных тестов физической подготовленности
3	Промежуточный контроль по дисциплине	зачёт (1-6 семестры)	- комплект тестовых заданий по темам лекций - прием контрольных тестов по физической подготовленности	УМК по дисциплине
4	Итоговый	зачёт	комплект тестовых	УМК по

	контроль		заданий по темам лекций - прием контрольных тестов по физической подготовленности	дисциплине
--	----------	--	--	------------

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Легкая атлетика

1. История возникновения и развития легкой атлетики. Правила соревнований.
2. Бег на короткие дистанции.
3. Бег на средние дистанции.
4. Эстафетный бег.
5. Кроссовый бег.
6. Прыжки в длину с места (прыжок с места, тройной с места, десятерной с места)
7. Прыжок в длину с разбега.
8. Прыжок в высоту с разбега.
9. Метание гранаты.
10. Метание диска.
11. Метание копья.
12. Толкание ядра.

Дидактические цели:

Должен знать: виды лёгкой атлетики, правила соревнований по видам, технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Итоги последней Летней и Зимней Олимпиады. Специальные упражнения бегуна, метателя, прыгуна. Зачётные упражнения.

Должен уметь: с максимальной скоростью пробежать 60-100 метров. Бежать на выносливость 20-25 м. Прыгать с разбега в длину, в высоту. Метать гранату с соблюдением ритма. Самостоятельно выполнять специальные упражнения бегуна, прыгуна. Самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, выносливости, силы. Участие в соревнованиях по бегу.

Тема «Волейбол»

Дидактические цели:

Должен знать – правила игры в волейбол. Расстановка, правила перехода, ведения счёта. Специальные и подготовительные упражнения. Зачётные упражнения. Технику безопасности при занятиях волейболом.

Должен уметь – принимать и передавать мяч снизу и сверху двумя руками. Уметь выполнять прямую силовую подачу (любым способом). Уметь вести счёт.

Тема «Баскетбол»

Дидактические цели:

Должен знать: правила игры в баскетбол. Знать все баскетбольные элементы. Иметь представление об игре в баскетбол. Технику безопасности при занятиях баскетболом.

Должен уметь: вести, передавать и ловить мяч. Попадать в кольцо с различных дистанций. Взаимодействовать на площадке с игроками.

Тема «Настольный теннис»

Дидактические цели:

Должен знать: правила игры и ведение счёта. Технику безопасности при занятиях настольным теннисом. Специальные, подготовительные и подводящие упражнения.

Должен уметь: набивать мяч на ракетке и у стенки, подавать мяч по правилам игры. Играть в настольный теннис.

Тема «Атлетическая гимнастика»

Дидактические цели:

Должен знать: правила поведения в тренажёрном зале. Технику безопасности при работе на тренажёрах. Режим работы тренажёров. Основные группы мышц и упражнения для их развития. Приём страховки и самостраховки.

Должен уметь: привести тренажёры в рабочее состояние. Выполнять упражнения силового троеборья: жим руками лёжа, становая тяга, приседание со штангой на плечах. Выполнять страховку.

Тема «Гимнастика»

Дидактические цели:

Должен знать: виды гимнастики – спортивная, художественная, ритмическая, производственная, утренняя. Иметь представления и дать описательную характеристику всех видов гимнастики. Технику безопасности при занятиях гимнастикой.

Должен уметь: выполнять все строевые команды, уметь прыгать через «козла» или «коня» в ширину. Выполнять акробатическую комбинацию из 2-3 упр. Прыгать со скакалкой 1 мин (на двух ногах). Выполнять комбинацию упражнений на бревне из 6-7 упражнений, комбинацию вольных упражнений из 5-6 упражнений.

Тема «Туризм»

Дидактические цели:

Должен знать: как организовать туристическую вылазку, поход. Технику безопасности при проведении туристического похода. Приёмы оказания первой помощи при травмах. Самые распространённые лечебные травы нашей местности и их действие на организмы.

Должен уметь: поставить любую палатку, правильно уложить рюкзак. Развести костёр. Приготовить пищу. Уметь пользоваться компасом. Находить по азимуту ориентиры. Определять азимут ориентиров. Знать около 30 топографических знаков.

Тема «Футбол»

Дидактические цели:

Должен знать: правила игры в футбол. Иметь представление об игре в футбол. Технику безопасности.

Должен уметь: выполнять удары по мячу: неподвижному и катящемуся. Передавать и обрабатывать мяч. Жонглировать и «набивать мяч». Уметь выполнять стандартные положения.

Тема «Лыжная подготовка»

Дидактические цели:

Уметь подобрать лыжный инвентарь. Уметь передвигаться на лыжах. Владеть техникой спусков и подъемов. Знать способы хранения и ухода за лыжным инвентарём. Оказание первой помощи при переохлаждении и обморожениях.

8.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература:

1. 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

2. Барчуков, Игорь Сергеевич. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: Допущено Умо в качестве учебного пособия для вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2006 – 528 с

3. Григорович Е.Н., Романов К.Ю. Физическая культура [Электронныйресурс]: Учебное пособие. – Минск: Вышэйшая школа. 2011. – 352 с. Режимдоступа: <http://biblioclub.ru/index/php?page=book&id=144214>

4. 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.

5.Железняк, Юрий Дмитриевич. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» Допущено Умо в качестве учебного пособия для вузов /

Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – 2-е изд.. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 272 с.

6.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.

7. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. – М.: Издательство Юрайт, 2013. – 424 с.

8. 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., – М.: КНОРУС, 2013.- 240 с.

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

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

Дополнительная литература:

1.Барбараш Н.А., Шапошникова В.И. Оцени свое здоровье сам. – СПб.: Питер, 2003. -256с.

2. Исмуков Н.Н. Адаптированная йога для всех. – Ростов н/Д: изд-во Феникс, 2003, 192с.

3. Кузнецов А.Ю. Анатомия фитнеса. Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. 224

4. Спортивно-оздоровительный бег. Рекомендации для тренирующихся самостоятельно. – М.Советский спорт,2004,

5. Амосов Н.М. Алгоритм здоровья. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2005.

6. Бочкарева С.И. Самостоятельные занятия обучающихся физическими упражнениями: Методическое пособие. – М.: МЭСИ, 2004.

Программное обеспечение и информационные справочные системы:

1.Windowsверсии 1997-2007 г.г.

2.Microsoft Office – Exel; Power Point; Word;

3.InternetExplorer;

Интернет-ресурсы:

1. <http://mon.gov.ru> – Официальный сайт Министерства Образования и науки РФ.

2.<http://minstm.gov.ru/> – Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ.

3. <http://www.minzdravsoc.ru> – Официальный сайт Министерства здравоохранения и социального развития РФ.

4. [http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov set](http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set) – Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений

5. <http://sportlaws.infosport.ru> – Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта.

6. <http://lib.sportedu.ru> – Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ.

7. e-library – Научная электронная библиотека.

8. Wikipedia – Свободная энциклопедия.

9. <http://www.edu.ru/modules.php> – Российское образование. Федеральный портал.

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

11. <http://www.tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму.

9. МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.ДВ.

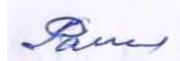
Перечень специализированных аудиторий, кабинетов, и пр. с перечнем основного оборудования.

№ пп	Наименование помещения	Перечень основного оборудования	Виды учебных занятий
1	2	3	
Специализированные аудитории			
1	Стадион: - комплексная открытая площадка для спортивных игр; - площадки для игры в футбол.		ПЗ
2	Тренажерный зал	-гимнастическая стенка -тренажеры для развития основных групп мышц -гантели	ПЗ

3	Зал спортивных игр (волейбол, баскетбол)	-спортивный инвентарь -теннисный стол -гимнастические скамейки	ПЗ
4	Лыжная база	-лыжный инвентарь	ПЗ
5	Методический кабинет	-компьютер (1шт.) -Шкафы с учебно-методической литературой -Столы для самостоятельных занятий	

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)

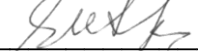
Разработчик: Галимов Р.З., старший преподаватель кафедры «ЭиЕНД»



(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