

Содержание

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5
1.1 Область применения рабочей программы.	5
1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной обязательной программы.....	5
1.3 Требования к результатам освоения учебной дисциплины	5
1.4 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	6
1.5 Место данной учебной дисциплины в системе подготовки специалиста	6
1.6 Цель и задачи дисциплины, её содержание.....	6
1.7 Обоснование структуры программы.	8
1.8 Межпредметные связи.	8
1.9 Требования к организации образовательного процесса.....	9
2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	10
3. ДОПОЛНЕНИЯ К ТЕМАТИЧЕСКОМУ ПЛАНУ	11
3.1 Перечень лабораторных и практических занятий.....	11
3.2 Самостоятельная работа студента	12
3.3 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	13
4. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ И СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ	13
Приложение 1. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	14
Приложение 2. Вносимые изменения.	18

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Область применения рабочей программы.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы ГБПОУ ЛО «Беседский сельскохозяйственный техникум» в соответствии с ФГОС по специальности СПО 36.02.01 (111801) «Ветеринария»

Программа предназначена для реализации государственных требований к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников по специальностям СПО и является единой для всех видов обучения.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной обязательной программы.

Учебная дисциплина входит в цикл общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

1.3 Требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:

уметь:

$\frac{3}{4}$ использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

$\frac{3}{4}$ о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

$\frac{3}{4}$ основы здорового образа жизни.

Формируемые общие и профессиональные компетенции

Общие компетенции

ОК2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

ОК3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;

ОК6 Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями;

1.4 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Максимальное количество часов по учебному плану на дисциплину	292 часа
Самостоятельная работа	146 часов
Аудиторной работы	146 часов
В том числе	
Теоретических занятий	0 часов
Практических занятий	146 часов
Итоговая аттестация в форме 3,5,7 семестры - зачет, 4,6,8 семестр дифференцированный зачет	

1.5 Место данной учебной дисциплины в системе подготовки специалиста

«Физическая культура» обязательна для всех специальностей, она служит целям укрепления здоровья, физического, интеллектуального и духовного совершенствования учащихся, является характеристикой общей и профессиональной культуры.

1.6 Цель и задачи дисциплины, её содержание

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- $\frac{3}{4}$ формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- $\frac{3}{4}$ развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- $\frac{3}{4}$ формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- $\frac{3}{4}$ овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- $\frac{3}{4}$ овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- $\frac{3}{4}$ освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- $\frac{3}{4}$ приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Легкая атлетика

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

Лыжная подготовка

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Гимнастика

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).

Спортивные игры

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие,

внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Туризм

Помогает в воспитании высоких моральных и волевых качеств, дисциплинирует человека. Укрепляет здоровье, воспитывает силу, выносливость, ловкость.

Развивает навыки и умения, являющиеся элементами военной подготовки (ориентирование на местности, преодоление препятствий и др.).

1.7 Обоснование структуры программы.

Структура программы учитывает сезонные условия и обеспечивает подходящую двигательную активность обучающихся.

1.8 Межпредметные связи.

Занятия физической культурой формируют здоровый организм, что необходимо как база для обучаемости студентов.