

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Колледж ФГБОУ ВО УГЛТУ
(Уральский лесотехнический колледж)

УТВЕРЖДЕНО
Директором
Колледжа ФГБОУ ВО УГЛТУ
Пономаревой М.А.
«27» марта 2020г.
(в составе ПССЗ)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность

35.02.01 «Лесное и лесопарковое хозяйство»

Екатеринбург, 2020

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 35.02.01 «Лесное и лесопарковое хозяйство».

Разработчик(и): Шестериков Сергей Андреевич, преподаватель.

Программа рассмотрена на заседании ЦК общего гуманитарного, социально-экономического, математического и естественнонаучного цикла

протокол № 3 от «11» марта 2020 г.

Председатель *Харлова*
(подпись)

Харлова Н.В.
(Фамилия И.О.)

Программа одобрена на заседании методического совета

протокол № 3 от «27» марта 2020 г.

Заместитель директора по учебной работе

Зырянова
(подпись)

Зырянова М.В.
(Фамилия И.О.)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «БД. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: базовая дисциплина общеобразовательного цикла.

Учебная дисциплина имеет практическую направленность и использует межпредметные связи с дисциплинами БД.06 Основы безопасности жизнедеятельности, ПОО.01 Экология, ОГСЭ.04 Физическая культура, ЕН.02 Экологические основы природопользования, ОП.07 Охрана труда, ОП.09 Безопасность жизнедеятельности.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 2,3,6	<p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;</p> <p>-развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;</p> <p>-формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>-овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;</p> <p>овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья.</p>	<p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>-основы здорового образа жизни</p> <p>- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении</p> <p>в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;</p> <p>- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.</p>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Обязательная учебная нагрузка, в том числе	170
лекции, уроки	6
практические занятия	164
Самостоятельная работа	170
Промежуточная аттестация дифференцированный зачёт	
Всего по дисциплине	340

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

№№ разделов и тем	Наименование разделов и тем / Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем в часах			Формируемые ОК и ПК
		Σ по разделу, теме	Σ по виду	Часы	
1	2	3	4	5	6
	3 семестр				
1.	Теоретическая часть	2			
1.1.	Лекции Вводное занятие.	2			ОК 2.3.6
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях.		2		
2	Практическая часть	30			
2.1	Тема Легкая атлетика		6		
	Выполнение ОРУ в движении, выполнение специальных беговых упражнений.			2	
	Сдача контрольных нормативов – бег 30 метров, 60-метров и 100 метров.			2	
	Выполнение контрольных нормативов прыжков в длину с места.			2	
	Самостоятельная работа		8		
	Выполнение общеразвивающих упражнений.			2	
	Специальные беговые лёгкоатлетические упражнения.			2	
	Комплекс упражнений на гибкость и растяжения.			2	
	Кроссовый бег.			2	
2.2	Тема спортивные игры. Волейбол.		8		
	Техника безопасности игры в волейбол. Основные правила игры. Верхняя и нижняя передача.			2	
	Выполнение контрольных нормативов, передачи двумя руками сверху и снизу, подачи.			2	
	Обучение приёму мяча после подачи.			2	
	Выполнение контрольных нормативов, поднимание туловища из положения лёжа. Двухсторонняя игра.			2	
	Самостоятельная работа.		8		
	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча.			2	
	Совершенствование нижней и верхней подачи мяча.			2	

	Совершенствованию наподдающего удара.			2	
	Двухсторонняя игра.			2	
2.3	Тема спортивные игры. Баскетбол.		8		
	Обучение технике броска в кольцо левой и правой рукой			2	
	Выполнение контрольных норма, бросок мяча в кольцо(штрафной бросок), ведения мяча.			2	
	Обучение ведению мяча левой и правой рукой.			2	
	Выполнение контрольных нормативов, сгибание и разгибание рук в упоре из положения лёжа.			2	
	Самостоятельная работа.		8		
	Двухсторонняя игра.			2	
	Совершенствование техники перемещения.			2	
	Совершенствование техники броска после ведения.			2	
	Совершенствование техники штрафного броска.			2	
2.4	Тема спортивные игры. Футбол.		6		
	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ударов по воротам.			2	
	Выполнение контрольных нормативов, челночный бег 3 по 10 м.			2	
	Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.			2	
	Самостоятельная работа.		8		
	Совершенствование выполнения удара по мячу.			2	
	Совершенствование техники остановки мяча.			2	
	Совершенствование отбора мяча и обманным движениям (финты).			2	
	Двухсторонняя игра.			2	
	Дифференцированный зачёт.			2	
	4 семестр				
3	Практическая часть.	34			ОК 2.3.6
3.1	Тема спортивные игры. Волейбол.		10		
	Совершенствование верхней и нижней передачи			2	
	Совершенствование технике подач по зонам			2	
	Сдача контрольных нормативов			2	
	Совершенствование приема мяча после подачи			2	
	Сдача контрольных нормативов, подъём туловища из положения лёжа.			2	
	Самостоятельная работа.		10		
	Совершенствование приёма мяча с низу двумя руками.			2	
	Совершенствование блакированию.			2	

	Совершенствование игры в защите			2	
	Двухсторонняя игра.			4	
3.2	Тема Лыжная подготовка.		8		
	Обучение технике передвижения одновременному одношажному ходу и двухшажному ходу.			2	
	Обучение технике передвижения двухшажным попеременным ходом.			2	
	Обучение технике передвижения в гору и под гору.			2	
	Прохождение дистанции до 3 км.(девушки) и до 5 км(юноши).			2	
	Самостоятельная работа.		8		
	Совершенствование техники двухшажного попеременного хода.			2	
	Совершенствование техники одновременных ходов.			2	
	Совершенствование спусков и подъёмов.			2	
	Прохождение дистанции до 5-10 километров.			2	
3.3	Тема: Спортивные игры. Баскетбол.		10		
	Совершенствование ведению мяча левой и правой рукой.			2	
	Совершенствование передачи мяча в парах. Двухсторонняя игра.			2	ОК 2.3.6
	Выполнение контрольных нормативов, сгибание и разгибание рук в упоре из положения лёжа.			2	
	Сдача контрольных нормативов. Двухсторонняя игра.			2	
	Самостоятельная работа.		10		
	Совершенствование техники мячом.			2	
	Совершенствование техники нападения.			2	
	Совершенствование техники защиты.			2	
	Стретбол. Основные правила. Двухсторонняя игра.			4	
3.4	Тема общая физическая подготовка		6		
	ОРУ, развитие физического качества «сила», «гибкости», «быстроты».			2	
	Выполнение контрольных нормативов, подтягивание. Юноши высокая перекладина, девушки низкая перекладина.			2	
	Сдача контрольных нормативов подъём гири 16 кг.			2	
	Самостоятельная работа.		6		
	Комплекс упражнений на все группы мышц.			3	
	Развитие физических качеств «силы», «гибкости», «быстроты».			3	
	Текущая успеваемость			2	
	5 семестр				
1.	Теоретическая часть				
1.1	Лекция: Вводное занятие.				

	Физическая культура в общекультурной и профессиоальной подготовки студентов СПО. Основы здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях.	2		
2.	Практическая часть.	31		
2.1	Тема: Лёгкая атлетика.		6	
	Выполнение ОРУ в движении, выполнение специальных беговых упражнений.			2
	Сдача контрольных нормативов – бег 30 метров, 60 метров, 100 метров.			2
	Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с места.			2
	Самостоятельная работа.		6	
	Выполнение общеразвивающих упражнений.			2
	Специальные беговые лёгкоатлетические упражнения.			2
	Комплекс упражнений на гибкость и растяжений.			2
2.2	Тама: Спортивные игры. Волейбол.		10	
	Обучение технике и перемещениям. Обучение технике подачи.			2
	Обучение передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах.			2
	Выполнение контрольных нормативов: передачи двумя руками сверху и снизу, подачи.			2
	Выполнение контрольных нормативов: поднимание туловища из положения лёжа.			2
	Двухсторонняя игра.			2
	Самостоятельная работа.		10	
	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча.			2
	Совершенствование нижней и верхней подачи мяча.			2
	Совершенствованию наподдающего удара.			2
	Двухсторонняя игра.			4
2.3	Тема: Спортивные игры. Баскетбол.		8	
	Обучение технике броска в кольцо левой и правой рукой.			2
	Обучение технике штрафного броска.			2
	Выполнение контрольных нормативов, бросок мяча в кольцо после ведения и штрафной бросок.			2
	Выполнение контрольных нормативов: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.			2
	Самостоятельная работа.		8	
	Совершенствование техники перемещения.			2
	Совершенствование техники броска после ведения.			2
	Совершенствование техники штрафного броска.			2
	Двухсторонняя игра			2
2.4	Тема. Спортивные игры. Футбол.		6	
	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ударов по воротам.			2
	Выполнение контрольных нормативов, челночный бег 3 по 10 метров.			2

	Двухсторонняя игра с применением основных элементов техники игры.			2	
	Самостоятельная работа.		9		
	Совершенствование ударов по мячу.			2	
	Совершенствование техники остановки мяча.			2	
	Совершенствование отбору мяча и обманным движениям(финты).			2	
	Двухсторонняя игра.			3	
	Текущая успеваемость			1	
	6 семестр				
3	Практическая часть	21			
3.1	Тема: Спортивные игры. Волейбол.		6		
	Совершенствование верхней и нижней передачи, подачи. Двухсторонняя игра.			2	
	Совершенствование приёма мяча после подачи. Двухсторонняя игра.			2	
	Сдача контрольных нормативов, подъём туловища из положения лёжа.			2	
	Самостоятельная работа.		7		
	Совершенствование приёма мяча с низу двумя руками.			2	
	Совершенствование игры в защите и блакированию.			2	
	Двухсторонняя игра.			3	
3.2	Тема: Спортивные игры. Баскетбол.		8		
	Совершенствование ведения мяча левой и правой рукой. Бросок мяча в кольцо после ведения.			2	
	Сдача контрольных нормативов.			2	
	Совершенствование штрафного броска и с других зон.			2	
	Сдача контрольных нормативов сгибание и разгибание рук в упоре из положения лёжа.			2	
	Двухсторонняя игра.				
	Самостоятельная работа.		7		
	Совершенствование техники владения мячом.			2	
	Совершенствование технике нападения и защиты.			2	
	Двухсторонняя игра			3	
3.3	Тема: Спортивные игры. Футбол.		6		
	Совершенствование ударов по воротам после обводки.			2	
	Выполнение контрольных нормативов, челночный бег 3 по 10 метров.			2	
	Двухсторонняя игра.			2	
	Самостоятельная работа.		7		
	Совершенствование выполнения удара по мячу.			2	
	Совершенствование техники остановки мяча.			2	
	Двухсторонняя игра.			3	

	Текущая успеваемость.			1	
	7семестр.				
1.	Теоретическая часть.				
1.1	Лекции. Вводное занятие.		2		
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях.			2	
2.	Практическая часть.	22			
2.1	Тема. Лёгкая атлетика.		4		
	Сдача контрольных нормативов, бег 30 метров, 60 метров. 100 метров.			2	
	Выполнение контрольных нормативов, прыжок в длину с места.			2	
	Самостоятельная работа.		4		
	Кроссовая подготовка. Выполнение общеразвивающих упражнений.			2	
	Специальные беговые лёгкоатлетические упражнения.			2	
2.2	Тема. Спортивные игры. Волейбол.		6		
	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах.			2	
	Выполнение контрольных нормативов.			2	
	Совершенствование технике приёма мяча после подачи. Двухсторонняя игра.			2	
	Самостоятельная работа.		8		
	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча.			2	
	Совершенствование верхней и нижней подачи мяча.			2	
	Совершенствование нападающему удару. Двухсторонняя игра.			2	
	Двухсторонняя игра.			2	
2.3	Тема. Спортивные игры. Баскетбол.		6		
	Совершенствование технике броска в кольцо левой и правой рукой.			2	
	Выполнение контрольных нормативов, бросок мяча в кольцо(штрафной бросок), ведение мяча.			2	
	Выполнение контрольных нормативов, сгибание и разгибание рук в упоре из положения лёжа.			2	
	Самостоятельная работа.		6		
	Совершенствование технике перемещения и владение мячом.			2	
	Совершенствование технике броска мяча после ведения. Двухсторонняя игра.			2	
	Двухсторонняя игра.			2	
2.4	Тема. Спортивные игры. Футбол.		4		
	Совершенствование техники ударов по мячу после ведения.			2	
	Совершенствование остановке мяча. Двухсторонняя игра.			2	
	Самостоятельная работа.		6		

	Совершенствование отбора мяча и обманным движениям(финты).			2	
	Совершенствование технике остановки мяча и удара по воротам. Двухсторонняя игра.			2	
	Двухсторонняя игра.			2	
	Текущая успеваемость			2	
	8 семестр.				
3.	Практическая часть.	26			
3.1	Тема. Спортивные игры. Волейбол.		8		
	Совершенствование верхней и нижней передачи.			2	
	Совершенствование технике подач по зонам. Совершенствование приёма мяча после подачи.			2	
	Сдача контрольных нормативов.			2	
	Сдача контрольных нормативов, Подъём туловища из положения лёжа. Двухсторонняя игра.			2	
	Самостоятельная работа.		6		
	Совершенствование приёма мяча.			2	
	Совершенствование игры в защите и блакированию.			2	
	Двухсторонняя игра.			2	
3.2	Тема. Лыжная подготовка.		6		
	Обучение технике передвижения одновременному ходу и двухшажному ходу.			2	
	Обучение технике передвижения двухшажным попеременным ходом.			2	
	Прохождение дистанции до 3 км. девушки и до 5 км. юноши.			2	
	Самостоятельная работа.		8		
	Совершенствование техники двухшажного попеременного хода.			2	
	Совершенствование техники одновременных ходов.			2	
	Совершенствование техники спусков и подъёмов.			2	
	Прохождение дистанции до 5-10 километров.			2	
3.3	Тема. Спортивные игры. Баскетбол		6		
	Совершенствование ведению мяча левой и правой рукой.			2	
	Совершенствование передачи мяча в парах. Двухсторонняя игра.			2	
	Выполнение контрольных нормативов, сгибание и разгибание рук в упоре из положения лёжа на полу.			2	
	Самостоятельная работа.		8		
	Совершенствование техники владения мячом.			2	
	Совершенствование техники нападения.			2	
	Совершенствование техники защиты.			2	
	Стретбол, основные правила. Двухсторонняя игра.			2	
3.4	Тема: Общая физическая подготовка.		6		

Выполнение контрольных нормативов, подтягивание. Юноши высокая перекладина, девушки низкая перекладина.			2	
Сдача контрольных нормативов , подъём гири 16 кг.			2	
<i>Самостоятельная работа.</i>		4		
Комплекс упражнений на все группы мышц.			2	
Развитие физических качеств «силы», «гибкости», «быстроты».			2	
Дифференцированный зачёт.	2			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивные залы, стадион, лыжная база, оснащенный спортивным оборудованием и спортивным инвентарем.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. –

https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&am.. –

2. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А.В. Зюкин, В.С. Кукарев, А.Н. Дитятин и др. ; под ред. А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, М.В. Габова ; Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 372 с. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592> . –

3. Малозёмов, О. Ю. Подготовка и проведение методико-практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» в вузе: методические указания для обучающихся всех специальностей по дисциплине «Физическая культура и спорт» / О. Ю. Малозёмов, Ю. С. Жда-нова ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Уральский государственный лесотехнический университет, Кафедра физического воспитания и спорта. – Екатеринбург, 2020. –30 с. : ил.

URL: <http://elar.usfeu.ru/handle/123456789/9328> -

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Формы и методы оценки
Знания: Знание основы физической культуры	Формы контроля обучения: -практические занятия по работе с информацией - написание и защита рефератов Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режима нагрузки и отдыха
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	
Основы здорового образа жизни	
Умения: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении и защите результатов практических занятий, тестирование, зачет