

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

УТВЕРЖДЕНО

Директором
Колледжа ФГБОУ ВО УГЛУ
Пономарёвой М.А.
«27» марта 2020г.
(в составе ППССЗ)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ

35.02.03 «Технология деревообработки»


Екатеринбург, 2020

Рабочая программа учебной дисциплины БД. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 35.02.03 «Технология деревообработки», примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», (Рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением ФГАУ ФИРО, Протокол № 3 от 21 июля 2015 г.).

Разработчик(и): Космопуло Ксения Андреевна, преподаватель.

Программа рассмотрена на заседании ЦК общеобразовательных дисциплин
протокол № 3 от «11» марта 2020 г.

Председатель


(подпись)

Бусыгина Н.А.
(Фамилия И.О.)

Программа одобрена на заседании методического совета
протокол № 3 от «27» марта 2020 г.

Заместитель директора по учебной работе


(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 базовыми 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>

Освоение содержания учебной 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).

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	140
лекции, уроки	2
практические занятия	138
Самостоятельная работа	70
Промежуточная аттестация в форме 2 семестр – дифференцированный зачет	
Всего по дисциплине	210

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

№№ разде лов 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 разд елу, тем е	Σ по ви ду	Ч ас ы	
1	2	3	4	5	6
1	Тема <i>Вводное занятие</i>	2			ОК 2,3,6
	<i>Содержание учебного материала. Лекции</i>		2		
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях.			2	
2	Тема <i>Легкая атлетика</i>	28			
	<i>Практические занятия</i>		22		
	Техника безопасности. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) для развития выносливости.			2	
	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Обучение бегу на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег.			2	
	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе 8-10 мин.			2	
	Выполнение ОРУ в движении, выполнение специальных беговых упражнений.			2	
	Сдача контрольных нормативов – бег 30 метров, 60-метров и 100 метров.			2	
	Выполнение контрольных нормативов прыжок в длину с места.			2	
	Выполнение контрольных нормативов наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.			2	
	Выполнение контрольных нормативов подтягивание на высокой перекладине (за 1 мин)			2	
	Выполнение контрольных нормативов сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 1 мин)			2	
	Выполнение контрольных нормативов поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)			2	
	ОРУ в движении. Круговая тренировка по станциям.			2	
	<i>Самостоятельная работа</i>		6		
	Выполнение общеразвивающих упражнений			2	
	Специально беговые легкоатлетические упражнения			2	
	Комплекс упражнений на гибкость и растяжку			2	

3.	Тема Спортивные игры.				
3.1	Волейбол.	12			ОК 2,3,6
	<i>Практические занятия</i>		8		
	Техника безопасности игры в волейбол. Основные правила игры. Верхняя и нижняя передача.			2	
	Обучение технике и перемещениям. Обучение технике подач.			2	
	Обучение передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах.			2	
	Обучение передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку. Двухсторонняя игра.			2	
	<i>Самостоятельная работа</i>		4		
	Изучение основных правил волейбола			1	
	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча			1	
	Совершенствование нижней и верхней подачи			1	
	Совершенствование нападающего удара у стены			1	
3.2	Баскетбол.	16			
	<i>Практические занятия</i>		8		
	Техника безопасности игры в баскетбол. Основные правила игры. Обучение ведению мяча.			2	
	Обучение технике и перемещениям. Обучение броскам мяча.			2	
	Обучение технике броска в кольцо левой и правой рукой			2	
	Обучение ловле и перемещению после передачи мяча. Двухсторонняя игра.			2	
	<i>Самостоятельная работа</i>		8		
	Изучение основных правил баскетбола			2	
	Совершенствование технике и перемещениям.			2	
	Совершенствование технике броска в кольцо левой и правой рукой			2	
	Совершенствование ловле и перемещению после передачи мяча			2	
3.3	Футбол.	12			
	<i>Практические занятия</i>		6		
	Техника безопасности игры в футбол. Основные правила игры. Обучение ведению мяча.			2	
	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ударов по воротам.			2	
	Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.			2	
	<i>Самостоятельная работа</i>		6		
	Изучение правил и безопасности игры в футбол			2	
	Совершенствование выполнения ударов по мячу			2	
	Жонглирование футбольным мячом			2	
4.	Общая физическая подготовка	8			
	<i>Практические занятия</i>		4		
	ОРУ, упражнения в паре с партнером			2	
	ОРУ, упражнения с гантелями			2	

	<i>Самостоятельная работа</i>		2	
	Комплекс упражнений на гибкость и растяжку (конспект)			2
	Комплекс упражнений на силу (конспект)			2
5	Тема Спортивные игры.	14		
5.1	Волейбол.			
	<i>Практические занятия</i>		6	
	Совершенствование верхней и нижней передачи			2
	Совершенствование технике подач по зонам			2
	Совершенствование приема мяча после подачи			2
	<i>Самостоятельная работа</i>		8	
	Совершенствование приема мяча снизу и сверху			3
	Совершенствование приема мяча от сетки			3
	Совершенствование нападающего удара стоя и в прыжке			2
5.2	Баскетбол.	14		
	<i>Практические занятия</i>		6	
	Совершенствование ведению мяча левой и правой рукой			2
	Совершенствование передачи мяча в парах			2
	Совершенствование броска мяча с сопротивлением защитника			2
	<i>Самостоятельная работа</i>		8	
	Совершенствование ловле мяча от щита			2
	Стритбол. Основные правила.			2
	Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком			2
	Изучение тактики защиты и нападения			2
6	Тема Общая физическая подготовка	7		
	<i>Практические занятия</i>		6	
	ОРУ, упражнение с набивными мячами			2
	ОРУ, упражнение с эспандерами			2
	ОРУ, упражнения со скакалками			2
	<i>Самостоятельная работа</i>		1	
	Комплекс упражнений на пресс (конспект)			1
7	Тема Лыжная подготовка	48		
	<i>Практические занятия</i>		30	
	Техника безопасности при занятиях по лыжной подготовке			2
	Обучение технике передвижения ступающим и скользящим шагом			2
	Обучение технике передвижения одновременному одношажному ходу			2
	Обучение технике передвижения двухшажным ходом			2
				ОК 2,3,6

	Обучение технике спуска в низкой, основной и высокой стойках			2
	Обучение технике поворота переступанием на месте и в движении			2
	Обучение технике «елочкой»			2
	Обучение технике «полуелочкой»			2
	Обучение технике «лесенкой»			2
	Обучение технике торможений			2
	Обучение способов подъема в гору			2
	Переход с хода на ход			2
	Прохождение дистанции до 1,5 км (девушки) и 3 км (юноши)			2
	Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши)			2
	Сдача нормативов по лыжной подготовке			2
	Самостоятельная работа		18	
	Изучение техники выполнения двухшажного хода (конспект)			2
	Изучение техники выполнения ступающего и скользящего шага (конспект)			2
	Изучение техники выполнения одновременного одношажного хода (конспект)			2
	Преодоление спуска в низкой, основной и высокой стойках			1
	Совершенствование технике поворота переступанием на месте и в движении			1
	Совершенствование технике «елочкой»			2
	Совершенствование технике «полуелочкой»			2
	Совершенствование технике «лесенкой»			2
	Совершенствование технике торможений			2
	Совершенствование способов подъема в гору			1
	Совершенствование переход с хода на ход			1
8	Тема Подвижные игры	6		
	Практические занятия		6	
	Вышибалы командой с использованием двух мячей			2
	Веселые старты с использованием спортивного инвентаря			2
	Подвижные игры с элементами спортивных игр (баскетбол, волейбол)			2
9	Тема Общая физическая подготовка	10		
	Практические занятия		10	
	ОРУ, развитие физического качества «сила»			2
	ОРУ, развитие физического качества «гибкость»			2
	ОРУ, развитие физического качества «выносливость»			2
	ОРУ, развитие физического качества «быстрота»			2

	ОРУ, развитие физического качества «ловкость»			2
10	Тема Легкая атлетика	31		
	<i>Практические занятия</i>		22	
	Обучение бега с низкого старта			2
	Обучение бега с высокого старта			2
	Обучение эстафетному бегу			2
	Обучение передачи эстафетной палочки			2
	Обучение кроссовому бегу			2
	Подвижные игры на местности			2
	Сдача нормативов ГТО (прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.)			2
	Сдача нормативов ГТО (бег 100м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 1 мин))			2
	Сдача нормативов ГТО (кроссовый бег 2 км (девушки), 3 км (юноши))			2
	Сдача нормативов ГТО (челночный бег 3x10 м (с), поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за мин))			2
	Сдача нормативов ГТО (метание спортивного снаряда 500 г. (девушки), 700 г. (юноши))			2
	<i>Самостоятельная работа</i>		9	
	Игры на внимание и координацию			3
	Комплекс упражнений на пресс, выполнение планки			3
Кроссовый бег			3	
	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, оснащенные 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

3.2.1 Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с.

2. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 176 с.

3.2.2. Дополнительная литература

1. Семёнова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. И. Семёнова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 106 с.

2. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 189 с.

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
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	- написание и защита рефератов
Основы здорового образа жизни	Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режима нагрузки и отдыха
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