

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

УТВЕРЖДЕНО

Директором
Колледжа ФГБОУ ВО УГЛТУ
Полгомарёвой М.А.
«27» марта 2020г.
(в составе ППСЗ)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность

35.02.03 «Технология деревообработки»

Екатеринбург, 2020

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 35.02.03 «Технология деревообработки».

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>

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	162
лекции, уроки	12
практические занятия	150
Самостоятельная работа	162
Промежуточная аттестация в форме 1 семестр – зачет 2 семестр дифференцированный зачёт	
Всего по дисциплине	324

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.	Вводное занятие.	2			
	<i>Лекции, уроки.</i>		2		ОК 2.3.6
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях.			2	
2	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	16			
	<i>Практические занятия</i>		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	
	<i>Самостоятельная работа</i>		10		
	Выполнение общеразвивающих упражнений.			4	
	Специальные беговые лёгкоатлетические упражнения.			2	
	Комплекс упражнений на гибкость и растяжения.			4	
3.	Спортивные игры.				
3.1.	Волейбол.	12			
	<i>Практические занятия</i>		8		
	Техника безопасности игры в волейбол. Основные правила игры. Верхняя и нижняя передача.			4	
	Выполнение контрольных нормативов, передачи двумя руками сверху и снизу, подачи.			2	
	Выполнение контрольных нормативов, поднимание туловища из положения лёжа. Двухсторонняя игра.			2	
	<i>Самостоятельная работа</i>		6		
	Совершенствование нижней и верхней передачи мяча.			2	
	Совершенствование нижней и верхней подачи мяча.			2	
	Совершенствование наподдающему удару.			2	
3.2.	Баскетбол.	14			
	<i>Практические занятия</i>		6		

	Обучение технике броска в кольцо левой и правой рукой			2	
	Выполнение контрольных норма, бросок мяча в кольцо(штрафной бросок), ведения мяча.			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	
3.3.	Футбол.	18			
	Практические занятия		8		
	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.			4	
	Самостоятельная работа		8		
	Совершенствование выполнения удара по мячу.			2	
	Совершенствование техники остановки мяча.			3	
	Совершенствование отбора мяча и обманным движениям (финты).			3	
	Дифференцированный зачет.		2		
	4 семестр				
4.	Вводное занятие.	2			
	<i>Лекции, уроки.</i>		2		
	Основы здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях.			2	
5.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	30			
	Практические занятия		24		
	Беговая разминка 5 минут. Гимн. упр. Футбол. Двухсторонняя игра.			2	
	Беговая разминка 5 минут. Гимн. упр. Футбол. О.Ф.П.			2	
	Беговая разминка 10 минут. Гимн. упр. Подтягивание. Спорт. игры			2	
	Беговая разминка 10 минут. Гимн. упр. Футбол.			2	
	Беговая разминка 10 минут. Гимн. упр. Волейбол. Двухсторонняя игра.			2	
	Беговая разминка 10 минут. Гимн. упр. Подъём туловища. Волейбол.			2	
	Беговая разминка 5 минут. Гимн. упр. Волейбол. Двухсторонняя игра.			2	
	Беговая разминка 10 минут. Гимн. упр. Футбол. Двухсторонняя игра.			2	
	Физкультурно-спортивная деятельность как использование укрепления здоровья.			2	
	Медицинская помощь при травматизме.			2	

ОК 2.3.6

	Роль труда, физической культуры и спорта в жизнедеятельности человека.			2
	Самоконтроль при физических нагрузках			2
5.1.	<i>Самостоятельная работа.</i>		6	
	Выполнение общеразвивающих упражнений.			2
	Специальные беговые лёгкоатлетические упражнения.			2
	Комплекс упражнений на гибкость и растяжений.			2
	Волейбол.	26		
	<i>Практические занятия</i>		6	
	Совершенствование приёму мяча снизу двумя руками.			2
	Совершенствование игры в защите и блокированию.			2
	Совершенствование атакующему удару.			2
	<i>Самостоятельная работа.</i>		10	
	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча.			2
	Совершенствование нижней и верхней подачи мяча.			2
	Совершенствованию наподдающего удара.			2
	Двухсторонняя игра.			4
5.2	Спортивные игры. Баскетбол.	14		
	<i>Практические занятия</i>		6	
	Совершенствование техники владением мячом.			2
	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой.			2
	Совершенствование техники нападения и защиты.			2
	Двухсторонняя игра			
	<i>Самостоятельная работа.</i>		8	
	Двухсторонняя игра.			4
	Подготовка к практическим занятиям.			4
5.3.	Спортивные игры. Футбол.	12		ОК 2.3.6
	<i>Практические занятия</i>		4	
	Совершенствование выполнения удара по мячу.			2
	Двухсторонняя игра.			2
	<i>Самостоятельная работа.</i>		8	
	Двухсторонняя игра.			4
	Подготовка к практическим занятиям.			4
	5 семестр			
6.	Вводное занятие	2		

	<i>Лекция, уроки.</i>		2		
	Основы здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях.			2	
7.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.		6		
	<i>Практические занятия</i>				
	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	
	<i>Самостоятельная работа.</i>		6		
	Выполнение общеразвивающих упражнений.			2	
	Специальные беговые лёгкоатлетические упражнения.			2	
	Комплекс упражнений на гибкость и растяжений.			2	
8.	Спортивные игры				
8.1.	Волейбол.	18			
	<i>Практические занятия</i>		8		
	Обучение технике и перемещениям. Обучение технике подач.			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	
	<i>Самостоятельная работа.</i>		10		
	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча.			2	
	Совершенствование нижней и верхней подачи мяча.			2	
	Совершенствованию наподдающего удара.			2	
	Двухсторонняя игра.			4	
8.2.	Баскетбол.	14			
	<i>Практические занятия</i>		6		
	Обучение технике броска в кольцо левой и правой рукой.			2	
	Выполнение контрольных нормативов, бросок мяча в кольцо после ведения и штрафной бросок. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.			2	
	Двухсторонняя игра.			2	
	<i>Самостоятельная работа.</i>		8		
	Совершенствование техники перемещения.			2	
	Совершенствование техники броска после ведения.			2	
	Совершенствование техники штрафного броска.			2	
	Двухсторонняя игра			2	
8.3.	Футбол.	14			

	Практические занятия		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.		8		
	Совершенствование ударов по мячу.				2
	Совершенствование техники остановки мяча.				2
	Совершенствование отбору мяча и обманным движениям(финты).				2
	Двухсторонняя игра.				2
	6 семестр				
9.	Введение.				
	Лекции, уроки		2		
	Физическая культура и здоровый образ жизни. Техника безопасности на занятиях.				2
10.	Спортивные игры				
10.1	Волейбол.	14			
	Практические занятия		6		
	Совершенствование верхней и нижней передачи, подачи.				2
	Сдача контрольных нормативов. Двухсторонняя игра.				2
	Совершенствование приёма мяча после подачи.				2
	Самостоятельная работа.		8		
	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.				2
	Совершенствование игры в защите и блокированию.				2
	Двухсторонняя игра.				4
10.2	Баскетбол.	12			
	Практические занятия		6		
	Совершенствование ведения мяча левой и правой рукой. Бросок мяча в кольцо после ведения.				2
	Сдача контрольных нормативов.				2
	Сдача контрольных нормативов сгибание и разгибание рук в упоре из положения лёжа.				2
	Двухсторонняя игра.				
	Самостоятельная работа.		6		
	Совершенствование техники владения мячом.				2
	Совершенствование технике нападения и защиты.				2
	Двухсторонняя игра				2
10.3	Футбол.		4		

	Совершенствование ударов по воротам после обводки. Двухсторонняя игра.			2	
	Выполнение контрольных нормативов, челночный бег 3 по 10 метров.			2	
	<i>Самостоятельная работа.</i>				
	Совершенствование выполнения удара по мячу.		6	2	
	Совершенствование техники остановки мяча.			2	
	Двухсторонняя игра.			2	
	7 семестр				
11.	Введение.	2			
11.1	Лекции, уроки.		2		
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях .Первая медицинская помощь при травматизме.				
12.	Спортивные игры.				
12.1	Лёгкая атлетика.	18			
	<i>Практические занятия</i>		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	
	<i>Самостоятельная работа.</i>		12		
	Кроссовая подготовка. Выполнение общеразвивающих упражнений.			4	
	Специальные беговые лёгкоатлетические упражнения.			2	
	Комплекс упражнений на гибкость и растяжения.			2	
	Кроссовый бег до 5 км.			4	
12.2	Волейбол.	20			
	<i>Практические занятия</i>		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	
	<i>Самостоятельная работа.</i>		14		
	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча.			2	
	Совершенствование верхней и нижней подачи мяча.			2	
	Совершенствование приёму мяча снизу двумя руками			2	
	Совершенствование нападающему удару.			2	
	Совершенствование техники блокирования.			2	
	Двухсторонняя игра.			4	

12.3	Баскетбол.	18		
	<i>Практические занятия</i>		6	
	Выполнение контрольных нормативов, бросок мяча в кольцо(штрафной бросок), ведение мяча.			2
	Совершенствование ловли мяча и перемещению после передачи мяча. Двухсторонняя игра.			2
	Выполнение контрольных нормативов, сгибание и разгибание рук в упоре из положения лёжа.			2
	<i>Самостоятельная работа.</i>		12	
	Совершенствование технике перемещения и владение мячом.			2
	Совершенствование технике броска мяча после ведения.			2
	Совершенствование техники защиты и нападения.			2
	Совершенствование технике штрафного броска.			2
	Двухсторонняя игра.			4
12.4	Тема. Спортивные игры. Футбол.	17		
	<i>Практические занятия</i>		3	
	Двухсторонняя игра с применением основных элементов игры.			2
	Совершенствование техники ударов по мячу после ведения.			2
	<i>Самостоятельная работа.</i>		14	
	Совершенствование отбора мяча и обманным движениям(финты).			4
	Совершенствование технике остановки мяча и удара по воротам.			4
	Совершенствование техники передвижения.			2
	Двухсторонняя игра.			4
	8 семестр			
13.1	Спортивные игры.	34		
	Волейбол.	17		
	<i>Практические занятия</i>		10	
	Сдача контрольных нормативов. Двухсторонняя игра.			2
	Сдача контрольных нормативов, подъём туловища из положения лёжа.			2
	Двухсторонняя игра.			4
	<i>Самостоятельная работа.</i>		7	
	Совершенствование отбора мяча и обманным движениям(финты).			2
	Совершенствование технике остановки мяча и удара по воротам.			2
	Двухсторонняя игра.			3
13.2	Баскетбол.	11		
	<i>Практические занятия</i>		3	
	Сдача контрольных нормативов.			2
	Двухсторонняя игра.			1

	<i>Самостоятельная работа.</i>		9		
	Совершенствование техники владения мячом.			2	
	Совершенствование техники нападения и защиты.			2	
	Двухсторонняя игра			3	
	Подготовка к зачету.			2	
	Дифференцированный зачёт	4	4		

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