

Министерство Нижегородской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Ветлужский лесоагротехнический техникум»

РАССМОТРЕНА

на заседании МК ОО, ОГСЭ и ЕН дисциплин
руководитель МК

_____ Л.М.Попадинец

подпись

Протокол № 1

от «» _____ 2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебно-производственной работе

_____ М.В.Замышляева

подпись

от « » _____ 2021 г.

Рабочая программа
Дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

основной образовательной программы подготовки специалистов
среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности

35.02.02. Технология лесозаготовок

Форма обучения: очная

Ветлужский район
2021г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности СПО 35.02.02 «Технология лесозаготовок», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ №451 от 7 мая 2014 г.

Разработчики: Сорокина Галина Юрьевна, преподаватель, высшая кв. категория.

Кузнецов Павел Борисович ,руководитель физвоспитания, высшая кв.категория

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является образовательной программой в соответствии с ФГОС по специальности 35.02.02 «Технология лесозаготовок»

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина входит в состав общего гуманитарного и социально-экономического цикла и раздела «Физическая культура» ФГОС по специальности СПО 35.02.02.Технология лесозаготовок

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **обладать общими 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.

<p align="center">Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</p>	<p align="center">Код личностных результатов реализации программы воспитания</p>
<p>Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);</p>	<p align="center">ЛР 1</p>
<p>Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности</p>	<p align="center">ЛР 2</p>
<p>Готовность к служению Отечеству, его защите</p>	<p align="center">ЛР 3</p>
<p>Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире</p>	<p align="center">ЛР 4</p>
<p>Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности</p>	<p align="center">ЛР 5</p>
<p>Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям</p>	<p align="center">ЛР 6</p>
<p>Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности</p>	<p align="center">ЛР 7</p>
<p>Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей</p>	<p align="center">ЛР 8</p>
<p>Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности</p>	<p align="center">ЛР 9</p>
<p>Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков</p>	<p align="center">ЛР 11</p>
<p>Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь</p>	<p align="center">ЛР 12</p>

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **249** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **166** часов:

самостоятельной работы обучающегося **83** часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	249
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	166
в том числе:	
теоретические занятия	12
лабораторно-практические	154
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	83
Итоговая аттестация в форме дифференцируемого зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретический			
Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала	6	
	Здоровье человека, его ценность. Личное отношение к здоровью, как условие формирования здорового образа жизни. Рациональное питание и активный отдых, важнейшие факторы здорового образа жизни. Гигиенические средства оздоровления: закаливание, личная гигиена. Вред курения, алкоголизма, наркомании на организм человека.	4	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Самостоятельная работа обучающихся: - конспектирование раздела учебника для студентов учреждений среднего профессионального образования Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин 2016 год. стр. 76-93.	2	
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Физиологические основы физической культуры и спорта.	Содержание учебного материала	3	
	Организация, формы и содержание самостоятельных занятий. Основные признаки утомления.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Самостоятельная работа обучающихся: - конспектирование раздела учебника для студентов учреждений среднего профессионального образования Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин 2016 год. стр. 63-75.	1	
Профессионально-прикладная подготовка.	Содержание учебного материала	3	
	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся в СПО.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Самостоятельная работа обучающихся: - конспектирование раздела учебника для студентов учреждений среднего	1	

	профессионального образования Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин 2016 год. стр. 144-156.		
Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Содержание учебного материала	3	
	Самоконтроль в процессе физического воспитания, его основные методы, показатели, критерии оценки.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Самостоятельная работа: - конспектирование раздела учебника для студентов учреждений среднего профессионального образования Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин 2016 год. стр. 108-111.	1	
Основы физической и спортивной тренировки.	Содержание учебного материала	3	
	Схема построения занятий, виды спортивной тренировки.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Самостоятельная работа: - конспектирование раздела учебника для студентов учреждений среднего профессионального образования Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин 2016 год. стр. 102-107.	1	
Раздел 2. Практический	Лабораторные и практические занятия	154	
Легкая атлетика. Спринтерский бег	Содержание учебного материала	13	
	Инструктаж по технике безопасности. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Бег 100 м, 30 м., челночный бег 3х10 м.	8	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Самостоятельная работа обучающихся - бег слабой интенсивности 1 км	5	
Бег на средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала	18	
	Техника на средние и длинные дистанции. Высокий старт. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег по дистанции 2000м (девушки), 3000м (юноши).	12	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Самостоятельная работа обучающихся - бег слабой интенсивности 1 км, 2 км, 3 км - бег по пересеченной местности 2 км	6	

Прыжок в длину с разбега, с места	Содержание учебного материала	10	
	Техника прыжка в длину с разбега «согнув ноги».	6	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Самостоятельная работа обучающихся - бег 2 км - выполнение комплекса упражнений(прыгуна)	4	
Прыжок в высоту с разбега	Содержание учебного материала	12	
	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	8	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Самостоятельная работа обучающихся - выполнение комплекса упражнений (прыгуна)	4	
Метание гранаты	Содержание учебного материала	6	
	Техника метания гранаты весом 500 гр(девушки), 700 гр(юноши).	4	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Самостоятельная работа обучающихся - выполнения комплекса упражнений на верхний плечевой пояс	2	
Баскетбол Техника владения мячом	Содержание учебного материала	6	
	- Ведение мяча - Передачи мяча	4	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Самостоятельная работа обучающихся - игра в баскетбол	2	
Броски мяча по кольцу	Содержание учебного материала	9	
	- Штрафной бросок в кольцо. - Бросок в кольцо, после ведения - Бросок в кольцо со средней дистанции	6	ОК 2 ОК 3

			ОК 6
	Самостоятельная работа обучающихся - игра в баскетбол - Броски по кольцу изученными способами	3	
Тактические варианты игры в защите и в нападении	Содержание учебного материала	6	
	- Личная защита - Зонная защита - Быстрый прорыв - Учебная игра с заданием	4	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Самостоятельная работа обучающихся - Учебная игра в баскетбол с применением личной и зонной защиты и быстрого прорыва.	2	
Волейбол Техника приемов и передач	Содержание учебного материала	13	
	- Стойки перемещения - Прием мяча сверху - Прием мяча снизу - Передачи мяча сверху, снизу	8	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Самостоятельная работа обучающихся - игра в волейбол	5	
Техника подачи мяча	Содержание учебного материала	9	
	- Верхняя прямая подача - Нижняя прямая подача	6	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Самостоятельная работа обучающихся - Отработка верхней, нижней подачи	3	
Техника нападающего удара и блокирование	Содержание учебного материала	16	
	- Нападающий удар - Блокирование мяча	10	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Самостоятельная работа обучающихся - Отработка нападающего удара - игра в волейбол	6	
	Содержание учебного материала	9	

Футбол Техника владения мячом	- Ведение мяча - Передачи мяча - Удары по воротам	6	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Самостоятельная работа обучающихся - Тренировка ведений, передач мяча	3	
Тактические варианты игры	Содержание учебного материала	15	
	- Тактика защиты - Тактика нападения - Игра по упрощенным правилам - Игра по правилам	10	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Самостоятельная работа обучающихся - Игра в футбол	5	
	Содержание учебного материала	3	
Лыжная подготовка Сведения о лыжном спорте	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подборка инвентаря.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Самостоятельная работа обучающихся - Выучить виды лыжного спорта, способы передвижения - Подготовить снаряжение для занятий на лыжах	1	
	Содержание учебного материала	6	
Попеременный двухшажный ход	- Техника попеременного двухшажного хода - Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом	4	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Самостоятельная работа обучающихся - Прохождение дистанция 3 км	2	
	Содержание учебного материала	10	
Одновременный одношажный ход	- Техника одновременного одношажного хода - Прохождение дистанция с применением одновременного одношажного хода	6	ОК 2 ОК 3

			ОК 6
	Самостоятельная работа обучающихся - прохождение дистанция на 5 км	4	
Одновременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход	Содержание учебного материала	12	
	- Техника одновременного двухшажного и бесшажного хода - Прохождение дистанции с применением одновременного двухшажного хода	8	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Самостоятельная работа обучающихся - Прохождение дистанции 3-5 км с применением изученных ходов	4	
Переход с попеременного двухшажного на одновременные хода	Содержание учебного материала	9	
	- Техника перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные хода - Прохождение дистанции 5 км.	6	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Самостоятельная работа обучающихся - Прохождение дистанции 5-6 км	3	
Способы подъемов в гору	Содержание учебного материала	9	
	- Подъем скольжением - Подъем ступанием - Подъем полулочкой - Подъем елочкой - Подъем лесенкой	6	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Самостоятельная работа обучающихся - Совершенствование подъемов в гору изученными способами	3	
Способы спусков с горы, изучение поворотов и торможений	Содержание учебного материала	9	
	- Высокая стойка - Низкая стойка - Основная стойка - Поворот в движении - Поворот переступанием - Поворот в упоре и из упора - Торможение « плугом» и «полуплугом» - Торможение боковым соскальзыванием Прохождение дистанция 5 км норматив	6	ОК 2 ОК 3 ОК 6

	Самостоятельная работа обучающихся - Катание с гор, применение изученных способов	3	
Раздел 3 Профессионально-прикладная физическая подготовка Оздоровительная и корригирующая гимнастика	Содержание учебного материала	9	
	- Комплекс упражнений вводной гимнастики - Комплекс упражнений производственной гимнастики - Дыхательная гимнастика Стрельниковой - гимнастика при нарушении осанки.	6	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Самостоятельная работа обучающихся - Разработать комплекс упражнений для своей будущей работы	3	
Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	24	
	- Сведения об атлетической гимнастике - Техника безопасности занятий атлетической гимнастикой - Комплекс упражнений с гантелями, штангой на различные мышечные группы - Работа на тренажерах на различные мышечные группы	16	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Самостоятельная работа обучающихся - Прodelать изученные на уроках комплексы	8	
Итоговый контроль	дифференцированный зачет.	4	
Всего:		249	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3. ПРИМЕРНЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

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

Спортивное оборудование и инвентарь спортивного зала: маты гимнастические, Гимнастические скамейки, Комплект для баскетбола, Комплект для прыжков в высоту, Стол теннисный, Форма спортивная, Комплекты лыж, Сетка волейбольная.

Спортивный инвентарь: Перекладина, Палки гимнастические, Обручи, Гранаты, Секундомеры, Стойки для прыжков в высоту, Эстафетные палочки, Баскетбольные мячи, Волейбольные мячи, Футбольные мячи.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий
Футбольное поле, беговая дорожка, комплект гимнастических турников, полоса препятствий

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОП СПО на базе основного

общего образования с получением среднего общего образования могут быть

использованы:

- тренажерный зал;
- лыжная база с лыжехранилищем.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. Проф. Образования /– 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 234с

2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура [Текст]: учебник / - 15 изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2010. - 176. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-4468-1241-7.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

3. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>

3.2.3. Дополнительные источники:

1. Бишаева, А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — Москва, 2013.- 259 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
умения: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
знания: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование