

Министерство образования, науки и молодежной политики
Нижегородской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Ветлужский лесоагротехнический техникум»

РАССМОТРЕНА

на заседании МК общеобразовательных,
ОГСЭ и ЕН дисциплин
руководитель МК


подпись Л.М. Попадинец

Протокол № 1
от «31» 08 2021 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по учебно-производственной работе


подпись
от « » 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**
образовательной программы СПО по специальности
**23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-
транспортных, строительных, дорожных машин и
оборудования (по отраслям)**

Форма обучения: очная
Профиль получаемого профессионального образования:
технический

Ветлужский район,
2021 г

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования по специальности 23.02.04. Техническая эксплуатация подъёмно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям). утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 23.01.2018 N 45

Организация-разработчик: ГБПОУ «Ветлужский лесоагротехнический техникум»

Разработчик:

Сорокина Г. Ю., преподаватель ГБПОУ ВЛАТТ, высшая кв. кат

Кузнецов П. Б., руководитель физ.воспитания ГБПОУ ВЛАТТ, высшая кв. кат

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 «Физическая культура»

1.1. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы: учебная дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура» изучается в общем гуманитарном и социально-экономическом учебном цикле учебного плана ОП - ППСЗ.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

ОК 3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 4 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
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);	ЛР 1
Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности	ЛР 5
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,	ЛР 6

национальным признакам и другим негативным социальным явлениям	
Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей	ЛР 8
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	ЛР 9
Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков	ЛР 11
Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь	ЛР 12

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Обязательная учебная нагрузка	166
Теоретических занятий	12
Лабораторные и практические занятия:	154
Легкая атлетика	50
Спортивные игры:	66
Баскетбол	18
Волейбол	26
Мини-футбол	22
Лыжная подготовка	30
Гимнастика	6
в том числе, промежуточная аттестация в виде: 8 семестр - дифференцированный зачет.	2
Самостоятельная учебная работа	4
Всего	170

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. Практический	Лабораторные и практические занятия	154	
Легкая атлетика	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Спринтерский бег	Содержание учебного материала Инструктаж по технике безопасности. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Бег 100 м, 30 м., челночный бег 3x10 м.	12	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
Бег на средние и длинные дистанции.	Самостоятельная работа обучающихся - - бег слабой интенсивности 1 км		
Прыжок в длину с разбега, с места	Содержание учебного материала Техника на средние и длинные дистанции. Высокий старт. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег по дистанции 2000м (девочки), 3000м (юноши). Самостоятельная работа обучающихся - бег слабой интенсивности 1 км, 2 км, 3 км - бег по пересеченной местности 2 км Содержание учебного материала Техника прыжка в длину с разбега «согнув ноги».	12	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
Прыжок в длину с разбега, с места	Самостоятельная работа обучающихся - бег 2 км - выполнение комплекса упражнений(прыгуна)	6	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8

Прыжок в высоту с разбега	Содержание учебного материала		
	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	12	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	Самостоятельная работа обучающихся - выполнение комплекса упражнений (прыгуна)		
Метание гранаты	Содержание учебного материала Техника метания гранаты весом 500 гр(левушки), 700 гр(юноши).	8	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	Самостоятельная работа обучающихся - выполнения комплекса упражнений на верхний плечевой пояс		
Баскетбол		18	
Техника владения мячом	Содержание учебного материала - Ведение мяча - Передачи мяча	8	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	Самостоятельная работа обучающихся - игра в баскетбол		
Броски мяча по кольцу	Содержание учебного материала - Штрафной бросок в кольцо. - Бросок в кольцо, после ведения - Бросок в кольцо со средней дистанции	6	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	Самостоятельная работа обучающихся - игра в баскетбол - Броски по кольцу изученными способами		

Тактические варианты игры в защите и в нападении	Содержание учебного материала - Личная защита - Зонная защита - Быстрый прорыв - Учебная игра с заданием	4	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
Волейбол	Самостоятельная работа обучающихся - Учебная игра в баскетбол с применением личной и зонной защиты и быстрого прорыва.	26	
Техника приемов и передач	Содержание учебного материала - Стойки перемещения - Прием мяча сверху - Прием мяча снизу - Передачи мяча сверху, снизу	12	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
Техника подачи мяча	Самостоятельная работа обучающихся - игра в волейбол	8	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
Техника нападающего удара и блокирование	Содержание учебного материала Самостоятельная работа обучающихся - Отработка верхней, нижней подачи	6	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
Лыжная подготовка	Содержание учебного материала Самостоятельная работа обучающихся - Отработка нападающего удара - игра в волейбол	30	

Сведения о лыжном спорте	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подборка инвентаря.	6	OK 3 OK 4 OK 6 OK 8
Попеременный двухшажный ход	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выучить виды лыжного спорта, способы передвижения - Подготовить снаряжение для занятий на лыжах <p>Содержание учебного материала</p> <ul style="list-style-type: none"> - Техника попеременного двухшажного хода - Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом 	6	OK 3 OK 4 OK 6 OK 8
Одновременный одношажный ход	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прохождение дистанция 3 км <p>Содержание учебного материала</p> <ul style="list-style-type: none"> - Техника одновременного одношажного хода - Прохождение дистанция с применением одновременного одношажного хода 	4	OK 3 OK 4 OK 6 OK 8
Одновременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> - прохождение дистанция на 5 км <p>Содержание учебного материала</p> <ul style="list-style-type: none"> - Техника одновременного двухшажного и бесшажного хода - Прохождение дистанции с применением одновременного двухшажного хода 	4	OK 3 OK 4 OK 6 OK 8
Переход с попеременного двухшажного на одновременные хода	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прохождение дистанции 3-5 км с применением изученных ходов <p>Содержание учебного материала</p> <ul style="list-style-type: none"> - Техника перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные хода - Прохождение дистанции 5 км. 	2	OK 3 OK 4 OK 6 OK 8

	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прохождение дистанции 5-6 км <p>Содержание учебного материала</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подъем скольжением - Подъем ступанием - Подъем полупелочкой - Подъем елочкой - Подъем лесенкой 			<p>OK 3</p> <p>OK 4</p> <p>OK 6</p> <p>OK 8</p>
Способы подъемов в гору	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> - Совершенствование подъемов в гору изученными способами <p>Содержание учебного материала</p> <ul style="list-style-type: none"> - Высокая стойка - Низкая стойка - Основная стойка - Поворот в движении - Поворот переступанием - Поворот в упоре и из упора - Торможение « плугом» и «полуплугом» - Торможение боковым соскальзыванием <p>Прохождение дистанция 5 км норматив</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> - Катание с гор, применение изученных способов 	6		<p>OK 2</p> <p>OK 3</p> <p>OK 6</p> <p>OK 8</p>
Мини-футбол	<p>Инструктаж по технике безопасности. Правила игры в мини-футбол.</p>	22		<p>OK 3</p> <p>OK 4</p> <p>OK 6</p> <p>OK 8</p>
	<p>ведение мяча</p> <p>-передача мяча</p> <p>- удары по воротам</p>	12		<p>OK 3</p> <p>OK 4</p> <p>OK 6</p> <p>OK 8</p>
	<p>Учебная игра 3х3, 4х4, 5х5</p> <p>Учебная игра - контроль</p>	4		<p>OK 3</p> <p>OK 4</p> <p>OK 6</p> <p>OK 8</p>
Гимнастика Профессионально-	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Комплекс упражнений вводной гимнастики</p>	6		

<p>прикладная физическая подготовка Адаптивная физическая культура</p>	<p>- Комплекс упражнений производственной гимнастики - Дыхательная гимнастика Стрельниковой - Корректирующая гимнастика при нарушении осанки. - корректирующая гимнастика при нарушении остроты зрения.</p>		
<p>Раздел 2 Самостоятельная учебная работа</p>	<p>Содержание учебного материала Разработка комплекса утренней гимнастики Разработка комплекса производственной гимнастики с учетом своей будущей профессии.</p>	4	
<p>Раздел 3 Теоретическая часть</p>		12	
<p>Основы здорового образа жизни</p>	<p>Вредные привычки и способы их искоренения Закаливание – факторы, методы, способы. Правильное питание и физическая активность</p>	4 4 4	
<p>Промежуточная аттестация</p>	8 семестр - дифференцированный зачет.	2	
<p>Всего:</p>		170	

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.

Перечень дидактических материалов:

Правила игры по волейболу, баскетболу, мини-футболу.

Карточки по жестикуляции седей по волейболу, баскетболу и мини-футболу.

Презентации по видам спорта.

Презентации на тему: «Основы здорового образа жизни».

Рефераты по видам спорта

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. Проф. Образования /– 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 234с
Современная электронная библиотека <https://www.book.ru/>
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. стр. 214, издательство КноРус 2021
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. стр. 256, издательство КноРус 2021

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.gto.ru Официальный сайт ВФСК ГТО.
4. Современная электронная библиотека <https://www.book.ru/>

3.2.3. Дополнительные источники:

1. Бишаева, А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — Москва, 2013.- 259 с.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Теория и история физической культуры и + еПтиложение (дополнительные материалы)учебник для студ. учреждений сред. проф. стр. 448, издательство КноРус 2021
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиеви́ч Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура [Текст]: учебник / - 15 изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2016. - 176. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-4468-1241-7.

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, оценка выполнения индивидуальных заданий, принятие нормативов.
знания: • Роль 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.	Устный опрос, тестирование, дифференцированный зачет