

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

**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: заочная  
Профиль получаемого профессионального образования:  
технический

Ветлужский район  
2016г.

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.

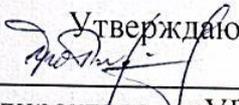
Организация – разработчик: ГБПОУ «Ветлужский лесоагротехнический техникум»

Разработчик: Сорокина Галина Юрьевна.

Рассмотрена  
на заседании метод комиссии  
общеобразовательных  
дисциплин

Протокол № 1 от 18.09.2016 г.

Руководитель АБ /Александрова Т.Б./

Утверждаю  
  
Зам. директора по УПР  
Мерлугов Ю.Н.

## СОДЕРЖАНИЕ

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

# **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.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **324** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **32** часов:

самостоятельной работы обучающегося **292** часа.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>324</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>32</b>
в том числе:	
теоретические занятия	<b>8</b>
лабораторно-практические	<b>24</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>292</b>
<b>Итоговая аттестация</b> в форме зачета, зачета, зачета, дифференцируемого зачёта	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b> Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
<b>Тема 1.1.</b> Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<b>Содержание учебного материала</b>	8	
	1. <b>35Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Сущность и ценности физической культуры. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Дисциплина «Физическая культура» в системе начального профессионального образования. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и открытых спортивных площадок).	4	2
	2. <b>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b> Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, бани, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	4	2

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  <b>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</b>          Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.  <b>Физическая культура в профессиональной деятельности квалифицированного рабочего.</b> Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>	35	
<p><b>Раздел 2.</b>          Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</p>			
<p><b>Тема 2.1.</b>          Легкая атлетика</p>	<p><b>Содержание занятий:</b>          Спринтерский бег          Бег на средние дистанции          Метание гранаты          Прыжок в длину с разбега</p>	4	3
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>          Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег 2 км 1 км 3км. Эстафетный бег. Техника прыжков в длину и высоту. Техника метания гранаты и толкания ядра.</p>	36	
<p><b>Тема 2.2.</b>          Футбол*</p>	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>          Перемещение по полю. Ведение и передачи мяча. Удары по мячу, по воротам. Остановка и приём мяча. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры: индивидуальные, групповые, командные действия. Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p>	35	2
<p><b>Тема 2.3.</b>          Лыжная подготовка</p>	<p><b>Содержание занятий:</b>          Попеременный двухшажный ход          Одновременные хода          Спуски/подъемы</p>	6	3

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременных ходов. Прохождении дистанции различными ходами 3 км 5км 8 км. Техника подъема в гору. Техника спусков с горы.	38	
<b>Тема 2.4.</b> Волейбол	<b>Содержание занятий:</b> Приемы, передачи мяча Подачи мяча Учебная игра	8	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	38	
<b>Тема 2.5.</b> Баскетбол	<b>Содержание занятий</b> Освоение техники ловли и передач мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Освоение техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Эстафеты и подвижные игры с мячом и без мяча. Освоение техники бросков по кольцу. Освоение техники бросков мяча различными способами (с места, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника. Освоение техники броска одной рукой (из под щита) после ведения. Освоение техники штрафного броска. Освоение техники нападения ( выбивание, перехват, накрывание). Освоение техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Защита после блока. Учебная игра.	6	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Техника ловли и передач мяча различными способами, ведения мяча. Техника бросков мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника. Тактика нападения, тактика защиты. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Техничко-тактическая подготовка. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	38	2
<b>Тема 2.6.</b> Гимнастика	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, со снарядами и на снарядах. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний и коррекции зрения. Вводная и производственная гимнастика.	35	2

<p><b>Раздел 3.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) <i>*(разрабатывается с учётом специфики профессиональной деятельности крупной группы специальностей /профессий)</i></p> <p><b>Тема 3.1.</b> Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</p>	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>	37	2
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета, зачета, зачета, дифференцированного зачета</b>			
<b>Всего:</b>		<b>324</b>	

### **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», 2013. – 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**

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