

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БРАТСКИЙ ЦЕЛЛЮЛОЗНО-БУМАЖНЫЙ КОЛЛЕДЖ»
(ФГБПОУ «БЦБК»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Специальность

35.02.02 Технология лесозаготовок

Квалификация выпускника

Техник-технолог

Братск, 2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 35.02.02 Технология лесозаготовок от 07.05.2014 г. №451

Организация-разработчик: ФГБПОУ «БЦБК »

Разработчик:

Ю.Ю.Коровина, преподаватель кафедры физического воспитания

Рассмотрена на заседании кафедры экономико-деревообрабатывающих дисциплин от
«__» __ 20 г.
Протокол № _____

Утверждена зам.директора по ПО и Т

_____ Р.А.Орлова

от «__» _____ 20 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1 Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 35.02.02 Технология лесозаготовок.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в программах дополнительного профессионального образования и при профессиональной подготовки рабочих.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
- основы здорового образа жизни.

ОК04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонии межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

ОК08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.4 Общее количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 116 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 116 часов;

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	116
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	116
Промежуточная аттестация в форме зачета;	

2.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

№ занятия	Наименование занятий, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Количество часов		Требование к результатам освоения дисциплины	Осваиваемые элементы компетенций	Уровень освоения*
		всего	в т.ч. по видам занятий (лабораторных, практических, КП)			
Физическая культура 2 курс						
Раздел 1 Легкая атлетика		20	10	уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
1	Практическое занятие-Равномерный бег 1000 м (девушки), 2000м (юноши)	2	2	– обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний;	ОК 04 ОК 06 ОК 08	2
2	Практическое занятие-Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	2	2	– организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности;	ОК 04 ОК 06 ОК 08	2
3	Практическое занятие-Эстафетный бег 4x100 м	2	2	– определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления;	ОК 04 ОК 06 ОК 08	2
4	Практическое занятие-Эстафетный бег 4x400 м	2	2		ОК 04 ОК 06 ОК 08	2
5	Практическое занятие-Бег по прямой с различной скоростью. Метание гранаты весом 500 г (девушки), 700г. (юноши)	2	2		ОК 04 ОК 06 ОК 08	2
6	Практическое занятие-Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование			знать: основы здорового образа жизни;		
Раздел 2 Гимнастика		16	8	уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
7	Практическое занятие-Общеразвивающие упражнения в паре с партнёром, упражнения с гантелями	2	2	– обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний;	ОК 04 ОК 06 ОК 08	2
8	Практическое занятие-Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2	2	– организовывать занятие физическими упражнениями различной направленности	ОК 04 ОК 06 ОК 08	2
9	Практическое занятие-Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки			– определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления;		
10	Практическое занятие-Упражнения для коррекции нарушения осанки					
11	Практическое занятие-Упражнения у гимнастической стенки, упражнения на тренажерах					

12	Практическое занятие-Упражнения для коррекции зрения.	2	2	знать:	ОК 04 ОК 06 ОК 08	2
13	Практическое занятие-Комплексы вводной и производственной гимнастики.			- оздоровительные системы физического воспитания;		
14	Практическое занятие-Обучение техники акробатическим упражнениям (девушки), упражнения на перекладине (юноши)	2	2	- основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены; - требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни;	ОК 04 ОК 06 ОК 08	2
Раздел 3 Спортивные игры (баскетбол)		16	8	уметь:		
15	Практическое занятие-Ловля, передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, с прыжком)	2	2	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК 04 ОК 06 ОК 08	2
16	Практическое занятие-Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).	2	2	- обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний;	ОК 04 ОК 06 ОК 08	2
17	Практическое занятие-Приём техники защиты-перехваты, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	2	- организовывать занятие физическими упражнениями различной направленности;	ОК 04 ОК 06 ОК 08	2
18	Практическое занятие-Правила игры. Техника безопасности на занятиях.	2	2	- определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления;	ОК 04 ОК 06 ОК 08	2
19	Практическое занятие-Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.			знать: - требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; - основы здорового образа жизни;		
Раздел 4 Настольный теннис		28	14	уметь:	ОК 04 ОК 06 ОК 08	2
20	Практическое занятие-Стойка теннисиста, перемещения, техники удара по мячу.	2	2	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК 04 ОК 06 ОК 08	2
21	Практическое занятие-Подачи мяча, правила игры.	2	2	- обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний;	ОК 04 ОК 06 ОК 08	2
22	Практическое занятие-Техника безопасности на занятиях.	2	2		ОК 04 ОК 06 ОК 08	2

23	Практическое занятие-Игра в смешанном разряде и одиночном разряде.			- организовывать занятие физическими упражнениями различной направленности;		
24	Практическое занятие-Игра в защите и нападении. Игра по правилам.	2	2	- определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления;	ОК 04 ОК 06 ОК 08	2
25	Практическое занятие-Стойка теннисиста, перемещениям, техники удара по мячу.	2	2	знать:	ОК 04 ОК 06 ОК 08	2
26	Практическое занятие-Подачи мяча, правила игры.	2	2	- требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности;	ОК 04 ОК 06 ОК 08	2
27	Практическое занятие-Игра в защите и нападении. Игра по правилам.	2	2	- основы здорового образа жизни;	ОК 04 ОК 06 ОК 08	2
Раздел 5 Спортивные игры (волейбол)		16	8	уметь:		
28	Практическое занятие-Исходное положение (стойки), перемещения, передачи мяча сверху двумя руками.	2	2	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК 04 ОК 06 ОК 08	2
29	Практическое занятие-Приём мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача.	2	2	- обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний;	ОК 04 ОК 06 ОК 086	2
				- определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления;		
31	Практическое занятие-Игра по упрощённым правилам волейбола.	2	2	знать:	ОК 04 ОК 06 ОК 08	2
32	Практическое занятие-Техника безопасности на занятиях.			- требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности;		
				- основы здорового образа жизни;		
33	Практическое занятие-Игра по упрощённым правилам волейбола.	2	2			
34	Практическое занятие-Техника безопасности на занятиях.	2	2			
Всего		68= 32ПР+36ПР				
Физическая культура 3 курс						
Раздел 1 Легкая атлетика		20	10	уметь:		
1	Практическое занятие- Равномерный бег 1000 м (девушки) 2000м (юноши).	2	2	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК 04 ОК 06 ОК 08	2
2	Практическое занятие- Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2	2		ОК 04 ОК 06 ОК 086	2

3	Практическое занятие-Эстафетный бег 4x100 м	2	2	- обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний;	ОК 04 ОК 06 ОК 08	2
4	Практическое занятие-Эстафетный бег 4x400 м	2	2	- организовывать занятие физическими упражнениями различной направленности;	ОК 04 ОК 06 ОК 086	2
5	Практическое занятие-Бег по прямой с различной скоростью. Метание гранаты весом 500 г (девушки), 700г. (юноши)	2	2	- определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления; знать: - требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; - основы здорового образа жизни;	ОК 04 ОК 06 ОК 08	2
Раздел 2 Гимнастика		12	6	уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
6	Практическое занятие-Гимнастика. Общеразвивающие упражнения в паре с партнёром, упражнения с гантелями.	2	2	- обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний;	ОК 04 ОК 06 ОК 08	2
7	Практическое занятие-Гимнастика. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2	2	- организовывать занятие физическими упражнениями различной направленности;	ОК 04 ОК 06 ОК 08	2
8	Практическое занятие-Гимнастика. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы вводной и производственной гимнастики.	2	2	- определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления; знать: - требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; - основы здорового образа жизни;	ОК 04 ОК 06 ОК 08	2
Раздел 3 Спортивные игры (баскетбол)		20	10	уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
9	Практическое занятие-Ловля, передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, с прыжком)	2	2	- обосновывать значение физической культуры	ОК 04 ОК 06 ОК 08	2
10	Практическое занятие-Приём техники защиты-перехваты, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	2		ОК 04 ОК 06 ОК 08	2

11	Практическое занятие-Правила игры. Техника безопасности на занятиях. Игра по упрощённым правилам баскетбола	2	2	для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний;	OK 04 OK 06 OK 08	2
12	Практическое занятие-Приёмы техники защиты-перехваты, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	2	- организовывать занятие физическими упражнениями различной направленности; - определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления;	OK 04 OK 06 OK 08	2
13	Практическое занятие-Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Игра по правилам.	2	2	знать: - требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; - основы здорового образа жизни;	OK 04 OK 06 OK 08	2
Раздел 4 Настольный теннис		20	10	уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
14	Практическое занятие-Стойка теннисиста, перемещениям, техники удара по мячу. Подачи мяча, правила игры.	2	2	для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний;	OK 04 OK 06 OK 08	2
15	Практическое занятие-Техника безопасности на занятиях. Игра в смешанном разряде и одиночном разряде.	2	2	- обосновывать значение физической культуры	OK 04 OK 06 OK 08	2
16	Практическое занятие-Игра в защите и нападении. Игра по правилам. Зачет.	2	2	для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний;	OK 04 OK 06 OK 086	2
17	Практическое занятие-Стойка теннисиста, перемещениям, техники удара по мячу.	2	2	- организовывать занятие физическими упражнениями различной направленности; - определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления;	OK 04 OK 06 OK 08	2
18	Практическое занятие-Подачи мяча, правила игры. Игра в защите и нападении.	2	2	знать: - требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; - основы здорового образа жизни;	OK 04 OK 06 OK 08	2
Раздел 5 Спортивные игры (волейбол)		20	10	уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
19	Исходное положение (стойки), перемещения, передачи мяча Практическое занятие-сверху двумя руками.	2	2	для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний;	OK 04 OK 06 OK 08	2
20	Практическое занятие-Приём мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача.	2	2	- обосновывать значение физической культуры	OK 04 OK 06 OK 08	2
21	Практическое занятие-Игра по упрощённым правилам волейбола. Техника безопасности на занятиях.	2	2	для формирования личности профессионала,	OK 04 OK 06 OK 08	2

22	Практическое занятие-Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры	2	2	профилактики и профзаболеваний; - организовывать занятие физическими упражнениями различной направленности; - определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления;	ОК 04 ОК 06 ОК 08	2
23	Практическое занятие-Игра по официальным правилам волейбола.	2	2	знать: - требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; - основы здорового образа жизни;	ОК 04 ОК 06 ОК 08	2
24	Практическое занятие-Игра по официальным правилам волейбола.					
Всего		48 = 26ПП+22ПП				
Всего 2-3 курс		116=68ПП+48ПП				

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса: спортивный зал ,открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивное оборудование: тренажеры, гимнастические брусья, перекладина, шведская стенка, теннисные столы, баскетбольные щиты, волейбольные стойки, гимнастические скамейки.

Спортивный инвентарь: штанги, гантели, гири, пояс тяжелоатлета, гимнастические маты, скакалки, канат, теннисные ракетки и мячи, бадминтон, гранаты (500 гр,700 гр.), баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи, лыжный инвентарь.

Технические средства обучения: табло.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Бишаева А.А.Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО] / А.А.Бишаева. – Москва: Академия, 2020. – 320 с.

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования /Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Академия, 2018. – 176 с.

Дополнительные источники:

3.Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

4. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

Интернет - ресурсы:

5. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

6.Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися самостоятельной работы, индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний;</p> <p>организовывать занятие физическими упражнениями различной направленности;</p> <p>определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления;</p>	<p>практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.);</p> <p>— домашние задания</p>
<p>знать:</p> <p>оздоровительные системы физического воспитания;</p> <p>основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены;</p> <p>требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности;</p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p>	<p>— наблюдение за обучающимися в практической деятельности;</p> <p>— наблюдение за ролью обучающихся в группе и в спортивной команде.</p>