

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 среднего профессионального образования по специальности 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	7
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 35.02.02 Технология лесозаготовок.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ: учебная дисциплина «Физическая культура» является базовой дисциплиной цикла общеобразовательной подготовки.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен
уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
- обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний
- организовывать занятие физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек
- определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления

знать:

- оздоровительные системы физического воспитания;
- 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;

иметь представление:

- обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду;
- умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности;
- применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний;
- умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

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).

ОК01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

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

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

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)			
1	2	4		3	5	6
Раздел 1 Легкая атлетика			18ПР			
1	Практическое занятие - Обучение техники бега на короткие дистанции, техника низкого старта	2	2	<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять технику бега на короткие дистанции и технику низкого старта; -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний; <p>- освоить технику низкого и высокого старта;</p> <p>- организовывать занятие физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.</p> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -оздоровительные системы физического воспитания; -основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены; - 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 01 ОК 04 ОК 06 ОК 08	1
2	Практическое занятие - Равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши)	2	2			1
3	Практическое занятие Преодоление элементов полосы препятствий. Бег по прямой	2	2			2
4	Практическое занятие - Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	2	2			2
5	Практическое занятие - Эстафетный бег 4x100 м	2	2			1
6	Практическое занятие - Эстафетный бег 4x400 м;	2	2			2
7	Практическое занятие - Бег по прямой на выносливость. Преодоление элементов полосы препятствий.	2	2			2
8	Практическое занятие - Бег по прямой с различной скоростью	2	2			1
9	Практическое занятие - Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2	2			
Раздел 2 Гимнастика			10ПР			
10	Практическое занятие - Обучение строевым упражнениям; техника упражнений на тренажерах	2	2	<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоить основные строевые упражнения, технику выполнения упражнений на тренажерах; - освоить общеразвивающие упражнения, в паре с партнёром, упражнения с гантелями; -использовать физкультурно-оздоровительную 	ОК 01 ОК 04 ОК 06 ОК 08	1
11	Практическое занятие - Общеразвивающие упражнения, в паре с партнёром, упражнения с	2	2			1

	гантелями			деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний; -организовывать занятие физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек; - освоить технику упражнений в чередования напряжения с расслаблением. знать: -оздоровительные системы физического воспитания; -основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены - 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;		
12	Практическое занятие - Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2	2		2	
13	Практическое занятие - Комплексы вводной и производственной гимнастики	2	2		2	
14	Практическое занятие - Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением	2	2		2	
Раздел 3 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах			14ПР			
15	Практическое занятие - Техника выполнения упражнений на тренажерах	2	2	уметь: - освоить технику выполнения упражнений на тренажерах; -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний; -организовывать занятие физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. знать: -оздоровительные системы физического воспитания; -основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены; - 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 01 ОК 04 ОК 06 ОК 08	2
16	Практическое занятие - Упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на тренажерах	2	2		2	
17	Практическое занятие - Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения на тренажерах	2	2		2	
18	Практическое занятие - Упражнения у гимнастической стенки, упражнения на тренажерах	2	2		2	
19	Практическое занятие - Упражнения для коррекции зрения, упражнения на тренажерах	2	2		2	
20	Практическое занятие - Обучение техники акробатическим упражнениям (девушки), упражнения на перекладине (юноши)	2	2		2	
21	Практическое занятие - Техника выполнения упражнений на тренажерах (круговая тренировка)	2	2		2	
Раздел 4 Спортивные игры			21ПР			
Баскетбол						
22	Практическое занятие - Обучение техники перемещений, остановок, ведение мяча при противодействии	2	2	уметь: - освоить техники перемещений, остановок, ведения мяча при противодействии; - освоить технику ловли, передачи мяча в движении, на месте, технику бросков мяча в корзину;	ОК 01 ОК 04 ОК 06	1

23	Практическое занятие - Техника ловли, передача мяча в движении, на месте. Техника бросков мяча в корзину	2	2	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний; - освоить техники передачи мяча, ведение мяча, бросков мяча в корзину в движении, с прыжком; -организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек; - освоить приемы овладения мячом.	ОК 08	2
24	Практическое занятие - Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину с места	2	2			2
25	Практическое занятие - Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину в движении, с прыжком	2	2			2
26	Практическое занятие - Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)	2	2			1
27	Практическое занятие - Прём техники защиты-перехвата	2	2			2
28	Практическое занятие - Приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты	2	2			1
29	Практическое занятие - Правила игры. Техника безопасности игры.	2	2			1
30	Практическое занятие - Игра по упрощённым правилам баскетбола	2	2			2
31	Практическое занятие - Игра по правилам баскетбола	2	2	знать: -оздоровительные системы физического воспитания; - правила игры в баскетбол, технику безопасности игры.		2
32	Практическое занятие - Игра по правилам баскетбола с судейством	2	2			
Волейбол			24ПР			
33	Практическое занятие - Обучение стойки волейболиста, техника перемещений	2	2	уметь: - освоить техники выполнения стоек волейболиста, перемещениям; - освоить техники передачи мяча двумя руками сверху, снизу, приемы мяча - освоить стойки волейболиста, перемещения, передачу, подачи мяча; - уметь выполнять нападающий удар; - освоить приемы мяча снизу и сверху, подачи мяча сверху и снизу; - уметь выполнять прием мяча одной рукой с	ОК 01 ОК 04 ОК 06 ОК 08	1
34	Практическое занятие - Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу, прием мяча	2	2			2
35	Практическое занятие - Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача мяча	2	2			2
36	Практическое занятие - Нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками	2	2			1

37	Практическое занятие - Верхняя и нижняя передачи мяча, подачи мяча сверху и снизу.	2	2	последующим нападением; - освоить технику блокирования, тактики нападения, защиты; - освоить приемы мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. знать: -требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; -основы здорового образа жизни; - правила игры в волейбол и технику безопасной игры в волейбол		1
38	Практическое занятие - Прием мяча одной рукой с последующим нападением	2	2			2
39	Практическое занятие - Блокирование, тактика нападения, тактика защиты	2	2			2
40	Практическое занятие - Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе	2	2			2
41	Практическое занятие - Правила игры. Игра по упрощённым правилам волейбола	2	2			2
42	Практическое занятие - Игра по правилам. Техника безопасности игры.	2	2			2
43	Практическое занятие - Верхняя подача мяча, игра по упрощенным правилам	2	2			2
Футбол			8ПР			
44	Практическое занятие - Обучение техники ведения мяча, два шага бросок мяча в ворота	2	2	уметь: - освоить техники ведения мяча, два шага бросок мяча в ворота; - освоить техники ударов по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, технику игры вратаря, тактику защиты, тактику нападения; - освоить технику безопасной игры в футбол знать: -требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; - правила игры в футбол; -основы здорового образа жизни;	ОК 01 ОК 04 ОК 06 ОК 08	1
45	Практическое занятие - Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров	2	2			2
46	Практическое занятие - Игра по правилам. Правила соревнований	2	2			2
47	Практическое занятие - Техника безопасности при занятиях футболом. Первая помощь при травмах	2	2			2
Раздел 5 Настольный теннис			16ПР			
48	Практическое занятие - Обучение техники и тактики игры в защите	2	2	уметь: - освоить техники и тактики игры в защите; - освоить техники и тактики игры в нападении; - освоить стойки теннисиста, перемещения;	ОК 01 ОК 04 ОК 06 ОК 08	1
49	Практическое занятие - Обучение техники и тактики игры в нападении	2	2			2

50	Практическое занятие - Стойка теннисиста, перемещения, смешанные игры	2	2	- освоить техники удара по мячу, подачи мяча; знать: -требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; - правила игры в настольный теннис, технику безопасности игры в настольный теннис; -основы здорового образа жизни;		2
51	Практическое занятие Техники удара по мячу, подачи мяча, правила игры	2	2			2
52	Практическое занятие - Техника безопасности игры.	2	2			2
53	Практическое занятие - Игра в смешанном разряде и одиночном разряде, в защите и нападении	2	2			2
54	Практическое занятие - Игра по правилам	2	2			2
55	Практическое занятие - Игра по правилам с судейством	2	2			2
56	Практическое занятие - Игра по правилам	2	2			2
57	Практическое занятие - Игра по правилам с судейством	2	2			2
58	Практическое занятие - Игра по правилам	2	2			2
Всего		116 ПР				

*Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

3 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивных залов: игровой зал, теннисный зал, тренажерный зал. Стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

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 и самостоятельных работ.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен</p> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний; -организовывать занятие физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек; -определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оздоровительные системы физического воспитания; - 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. 	<p>Оценка за выполнение упражнений</p> <p>Оценка за проектную работу</p> <p>Оценка за выполнение тестового задания</p> <p>Оценка за реферат, доклад, кроссворд</p> <p>Оценка за реферат, доклад</p> <p>Оценка за проектную работу</p> <p>Оценка за реферат, доклад</p> <p>Оценка за проектную работу</p>