

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

БРАТСКИЙ ЦЕЛЛЮЛОЗНО-БУМАЖНЫЙ КОЛЛЕДЖ

ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БРАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Специальность

35.02.03 Технология деревообработки

Квалификация выпускника

Старший техник

Братск, 2021

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.03 Технология деревообработки от 07.05.2014 №452

Организация-разработчик: БЦБК ФГБОУ ВО «БрГУ»


Разработчик:

Ю.Ю. Коровина, преподаватель кафедры физического воспитания

Рассмотрена на заседании

от «09» 09 2021 г. Протокол № 1

Утверждена зам. директора по учебной работе

 Л.М. Коновалова

от «09» 09 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

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 35.02.03 Технология деревообработки(

1.1 1.2 Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ: Учебная дисциплина «Физическая культура» является базовой дисциплиной цикла общеобразовательной подготовки.

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
- 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).

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки 213 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки 117 часов;
- самостоятельной работы 96 часов.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	213
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические занятия	117
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	96
в том числе:	
- Комплекс упражнений по лёгкой атлетике.	15
- Разработать комплекс упражнений по гимнастике.	15
- Судейство по правилам баскетбола	20
- Судейство по правилам волейбола.	20
- Составить комплекс упражнений для соревнований по футболу	13
- Судейство игры в настольный теннис по правилам	13
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного 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	Освоенные элементы компетенций	Уровень освоения*
		всего	в т.ч. по видам занятий (лабораторных, практических)			
1	2	4		3	5	6
Раздел 1 Легкая атлетика			18ПР			
Тема 1.1				уметь:		
1	Обучение техники бега на короткие дистанции, техника низкого старта	2		<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 		1
2	Равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши)	2				1
3	Преодоление элементов полосы препятствий. Бег по прямой	2				2
4	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	2				2
5	Эстафетный бег 4x100 м	2				1
6	Эстафетный бег 4x400 м;	2				2
7	Бег по прямой на выносливость. Преодоление элементов полосы препятствий.	2				2
8	Бег по прямой с различной скоростью	2				1
9	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2		знать: <ul style="list-style-type: none"> - основы здорового образа жизни; 		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i>	15СР				

	Комплекс упражнений по лёгкой атлетике						
Раздел 2 Гимнастика				10ПР			
Тема 2.1					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;		
10	Обучение строевым упражнениям; техника упражнений на тренажерах	2				1	
11	Общеразвивающие упражнения, в паре с партнёром, упражнения с гантелями	2				1	
12	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2				2	
13	Комплексы вводной и производственной гимнастики	2				2	
14	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением	2				2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Разработать комплекс упражнений по гимнастике	15СР					
Раздел 3 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах				14ПР			
Тема 3.1							
15	Техника выполнения упражнений на тренажерах	2				2	
16	Упражнения для коррекции нарушении осанки, упражнения на тренажерах	2				2	
17	Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения на тренажерах	2				2	
18	Упражнения у гимнастической стенки, упражнения на тренажерах	2				2	
19	Упражнения для коррекции зрения, упражнения на тренажерах	2				2	
20	Обучение техники акробатическим упражнениям (девушки), упражнения на перекладине (юноши)	2				2	
21	Техника выполнения упражнений на тренажерах (круговая тренировка)	2				2	
Раздел 4 Спортивные игры (баскетбол)				21ПР			
Тема 4.1					уметь:		

22	Обучение техники перемещений, остановок, ведение мяча при противодействии	2		- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		1
23	Техника ловли, передача мяча в движении, на месте. Техника бросков мяча в корзину	2		- обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний		2
24	Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину с места	2		- организовывать занятие физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек		2
25	Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину в движении, с прыжком	2		- определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления		2
26	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)	1				1
27	Прём техники защиты-перехвата	2		знать:		2
28	Приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты	2		- оздоровительные системы физического воспитания;		1
29	Правила игры. Техника безопасности игры.	2		-		1
30	Игра по упрощённым правилам баскетбола	2				2
31	Игра по правилам баскетбола	2				2
32	Игра по правилам баскетбола с судейством	2				2
	Самостоятельная работа обучающихся: Судейство по правилам баскетбола	20СР				
Спортивные игры (волейбол)			26ПР			
Тема 4.2				уметь:		
33	Обучение стойки волейболиста, техника перемещений	2		- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		1
34	Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу, прием мяча	2		- обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний		2
35	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача мяча	2		- организовывать занятие физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек		2
36	Нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками	2		- определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления		1
37	Верхняя передача мяча, прием мяча двумя руками сверху	2				1
38	Прием мяча одной рукой с последующим нападением	2		знать:		2
39	Блокирование, тактика нападения, тактика защиты	2		-- требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности;		2
40	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе	2		-- основы здорового образа жизни;		2

41	Правила игры. Игра по упрощённым правилам волейбола	2				2
42	Игра по правилам. Техника безопасности игры.	2				2
43	Верхняя подача мяча, игра по упрощенным правилам	2				2
44	Техника безопасности игры, игра по правилам	2				2
45	Игра по упрощенным правилам с судейством	2				2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся Судейство по правилам волейбола</i>	20СР				
Спортивные игры (футбол)			10ПР			
Тема 4.3						
46	Обучение техники ведения мяча, два шага бросок мяча в ворота	2		<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 -- определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; -- основы здорового образа жизни; 		1
47	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения	2				1
48	Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров	2				2
49	Игра по правилам. Правила соревнований	2				2
50	Техника безопасности при занятиях футболом. Первая помощь при травмах	2				2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Составить комплекс упражнений для соревнований по футболу</i>	13СР				
Раздел 5 Настольный теннис			18ПР			
Тема 5.1				<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 		
51	Обучение техники и тактики игры в защите	2				1
52	Обучение техники и тактики игры в нападении	2				2

53	Стойка теннисиста, перемещения, смешанные игры	2		для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний -- 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;		2
54	Техники удара по мячу, подачи мяча, правила игры	2				2
55	Техника безопасности игры.	2				2
56	Игра в смешанном разряде и одиночном разряде, в защите и нападении	2				2
57	Игра по правилам	2				2
58	Игра по правилам с судейством	2				2
59	Игра по правилам с турнирной таблицей	2				2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Судейство игры в настольный теннис по правилам</i>	13СР				
Всего		213(117 ПР+96 СР)				

*Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

2 – 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. [Ковыршина Е. Ю., Эртман Ю. Н., Кириченко В. Ф.](#) Разновидности спортивных игр: учебное пособие - Омск: Издательство СибГУФК, 2017

Ковыршина, Е.Ю. Разновидности спортивных игр : учебное пособие / Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. - Омск : Издательство СибГУФК, 2017. - 108 с. : ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483444> (08.02.2019).

2. [Сидорова Е. Н., Николаева О. О.](#) Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: учебное пособие - Красноярск: СФУ, 2016

Сидорова, Е.Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики : учебное пособие / Е.Н. Сидорова, О.О. Николаева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск : СФУ, 2016. - 148 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7638-3400-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497533> (08.02.2019). [Витун Е. В., Витун В. Г.](#)

3. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов: учебное пособие - Оренбург: ОГУ, 2017

Витун, Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов : учебное пособие / Е.В. Витун, В.Г. Витун ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Оренбургский Государственный Университет. - Оренбург : ОГУ, 2017. - 111 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1674-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481819> (07.02.2019).

Дополнительные источники:

4. Современные проблемы и перспективы развития адаптивной физической культуры: сборник научных статей - Москва: Директ-Медиа, 2013

Современные проблемы и перспективы развития адаптивной физической культуры : сборник научных статей / ред. А.И. Навойчик, А.И. Шпаков, А.М. Полещук ; науч. ред. В.А. Барков. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 122 с. - ISBN 978-5-4458-2201-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=135304> .

Интернет - ресурсы:

5. Олимпийская энциклопедия. Зимние Олимпийские игры

http://enc.biblioclub.ru/Encyclopedia/241967_Olimpiyskaya_enciklopediya_Zimnie_Olimpiyskie_igry

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

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 устный ответ на заданную тему</p> <p>Оценка за выполнение текстового задания</p> <p>Оценка за успешное выполнение заданий</p> <p>Оценка за устный ответ</p> <p>Оценка за реферат</p> <p>Оценка за устный ответ на заданную тему</p>