

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО 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

техник-технолог

Братск, 2022

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 кафедры экономико-деревообрабатывающих дисциплин от «20» 06 2022 г. Протокол № 11

Утверждена зам.директора по учебной работе

 Л.М. Коновалова

от «30» 06 2022 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 35.02.03 Технология деревообработки.

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

ОК2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество

ОК3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность

ОК6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4 Общее количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 324 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 162 часа;
- самостоятельной работы обучающегося – 162 часа.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	324
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	162
в том числе:	
теоретические занятия	-
практические занятия	162
Самостоятельная работа студента (всего)	162
Разработка комплекса упражнений по легкой атлетике Разработка комплекса упражнений по гимнастике Судейство игры в баскетбол по официальным правилам Судейство игры в настольный теннис по правилам Судейство игры в волейбол по официальным правилам	
Промежуточная аттестация в форме 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	Осваиваемые элементы компетенций	Уровень освоения*
		всего	в т.ч. по видам занятий (лабораторн			
1	2	4		3	5	6
2 КУРС						
Раздел 1 Легкая атлетика		14				
Тема 1.1				<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.</p>	<p>ОК2 ОК3 ОК6</p>	
1	Техника бега на короткие дистанции, техника низкого старта	2				1
2	Равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши)	2				1
3	Преодоление элементов полосы препятствий (на стадионе)	2				2
4	Равномерный бег на дистанцию 1000 м (девушки) и 2000 м (юноши)	2				1
5	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	2				1
6	Эстафетный бег 4x100 м	2				2
7	Эстафетный бег 4x400 м;	2				2
Раздел 2 Гимнастика		16				
Тема 2.1				<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных</p>	<p>ОК2 ОК3 ОК6</p>	
8	Обучение строевым упражнениям; техника упражнений на тренажерах	2				1
9	Общеразвивающие упражнения, в паре с партнёром, упражнения с гантелями	2				1

10	Техника выполнения упражнений на тренажерах	2		целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.		1
11	Техника выполнения упражнений на тренажерах (круговая тренировка)	2				2
12	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2				2
13	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением	2				1
14	Упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на тренажерах	2				1
15	Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения на тренажерах	2				1
Раздел 3 Спортивные игры (баскетбол)		12				
Тема 3.1				уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.		
16	Техники перемещений, остановок, ведение мяча при противодействии	2			OK2 OK3 OK6	1
17	Техника ловли, передача мяча в движении, на месте. Техника бросков мяча в корзину	2				2
18	Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину с места	2				2
19	Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину в движении, с прыжком	2				1
20	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)	2				1
21	Прём техники защиты-перехвата	2				
Раздел 4 Настольный теннис		14				
Тема 4.1				уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в		
22	Техника и тактика игры в защите	2				1
23	Техника и тактика игры в нападении	2				
24	Стойка теннисиста, перемещения, смешанные игры	2			OK 2 OK3	

25	Техники удара по мячу, подачи мяча, правила игры	2		общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.	ОК6	
26	Техника безопасности игры.	2				
27	Игра в смешанном разряде и одиночном разряде, в защите и нападении	2				
28	Игра по правилам	2				
Раздел 5 Спортивные игры (волейбол)		8				
Тема 5.1				уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.	ОК 2 ОК3 ОК6	
29	Стойки волейболиста, техника перемещений	2				
30	Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу, прием мяча	2				
31	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача мяча	2				
32	Нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками	2				

3 КУРС						
Раздел 1 Легкая атлетика		10				
Тема 1.1				уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для		
1	Техника бега на короткие дистанции, техника низкого старта	2			ОК2 ОК3	1

2	Равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши)	2		укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.	ОК6	1
3	Преодоление элементов полосы препятствий (на стадионе)	2				2
4	Равномерный бег на дистанцию 1000 м (девушки) и 2000 м (юноши)	2				1
5	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	2				1
Раздел 2 Гимнастика		10				
Тема 2.1				уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.	ОК2 ОК3 ОК6	
6	Обучение строевым упражнениям; техника упражнений на тренажерах	2				1
7	Общеразвивающие упражнения, в паре с партнёром, упражнения с гантелями	2				1
8	Техника выполнения упражнений на тренажерах	2				1
9	Техника выполнения упражнений на тренажерах (круговая тренировка)	2				2
10	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2				2
Раздел 3 Спортивные игры (баскетбол)		10				
Тема 3.1				уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.	ОК2 ОК3 ОК6	
11	Техники перемещений, остановок, ведение мяча при противодействии	2				1
12	Техника ловли, передача мяча в движении, на месте. Техника бросков мяча в корзину	2				2
13	Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину с места	2				2
14	Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину в движении, с прыжком	2				1
15	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)	2				1
Раздел 4 Настольный теннис		14				

Тема 4.1				<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.</p>		
16	Техника и тактика игры в защите	2			OK2 OK3 OK6	1
17	Техника и тактика игры в нападении	2				
18	Стойка теннисиста, перемещения, смешанные игры	2				
19	Техники удара по мячу, подачи мяча, правила игры	2				
20	Техника безопасности игры.	2				
21	Игра в смешанном разряде и одиночном разряде, в защите и нападении	2				
22	Игра по правилам	2				

Раздел 5 Спортивные игры (волейбол)		14				
Тема 5.1				<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.</p>		
23	Стойки волейболиста, техника перемещений	2				
24	Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу, прием мяча	2				
25	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача мяча	2				
26	Нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками	2				
27	Верхняя передача мяча, прием мяча двумя руками сверху	2				
28	Прием мяча одной рукой с последующим нападением	2				
29	Блокирование, тактика нападения, тактика защиты	2				
1	2	4		3	5	6
4 КУРС						
Раздел 1 Легкая атлетика		6				
Тема 1.1				<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в</p>		
1	Техника бега на короткие дистанции, техника низкого старта	2			<p>OK2 OK3 OK6</p>	1
2	Равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши)	2				1
3	Преодоление элементов полосы препятствий (на стадионе)	2				2

				общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.		
Раздел 2 Гимнастика		8				
Тема 2.1				уметь:		
4	Обучение строевым упражнениям; техника упражнений на тренажерах	2		использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для	ОК2 ОК3 ОК6	1
5	Общеразвивающие упражнения, в паре с партнёром, упражнения с гантелями	2		укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных		1
6	Техника выполнения упражнений на тренажерах	2		целей;		1
7	Техника выполнения упражнений на тренажерах (круговая тренировка)	2		знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.		2
Раздел 3 Спортивные игры (баскетбол)		6				
Тема 3.1				уметь:		
8	Игра по правилам баскетбола	2		использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для	ОК2 ОК3 ОК6	1
9	Игра по правилам баскетбола с судейством	2		укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных		2
10	Броски мяча в корзину с места, штрафной бросок	2		целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.		2
Раздел 4 Настольный теннис		8				
Тема 4.1				уметь:	ОК2	
				использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для		
11	Техники удара по мячу, подачи мяча, правила игры	2		укрепления здоровья, достижения		1

12	Техника безопасности игры.	2		жизненных и профессиональных целей;		
13	Игра в смешанном разряде и одиночном разряде, в защите и нападении	2		знать:		
14	Игра по правилам	2		о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.	OK3	
Раздел 5 Спортивные игры (волейбол)		12				
Тема 5.1				уметь:	OK2	
15	Правила игры. Игра по упрощённым правилам волейбола	2		использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	OK3	
16	Игра по правилам. Техника безопасности игры.	2		знать:	OK6	
17	Верхняя подача мяча, игра по упрощённым правилам	2		о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.		
18	Игра по правилам. Техника безопасности игры.	2				
19	Верхняя подача мяча, игра по упрощённым правилам	2				
20	Верхняя подача мяча, игра по упрощённым правилам	2				
Всего		162				

*Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

1 – 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 материально-техническому обеспечению

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

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

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, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека – основы здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> – практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.), – домашние задания проблемного характера.
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека – основы здорового образа жизни. 	<p>Наблюдение за обучающимися в практической деятельности.</p>
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных 	<p>Наблюдение за ролью обучающихся в группе и в спортивной команде.</p>

<p>целей;</p> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека – основы здорового образа жизни. 	
--	--