

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, 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	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
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	213
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117
в том числе:	
практические занятия	117
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	96
<b>в том числе:</b>	
- 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	Осваиваемые элементы компетенций	Уровень освоения*
		всего	в т.ч. по видам занятий (лабораторных, практических)			
1	2	4		3	5	6
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>			18ПР			
<b>Тема 1.1</b>				уметь:		
1	Обучение техники бега на короткие дистанции, техника низкого старта	2		<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li> <li>- обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний</li> <li>- организовывать занятие физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек</li> <li>- определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления</li> </ul>		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:		
	Самостоятельная работа обучающихся:	15СР		<ul style="list-style-type: none"> <li>- основы здорового образа жизни;</li> </ul>		



	Комплекс упражнений по лёгкой атлетике					
<b>Раздел 2 Гимнастика</b>			10ПР			
<b>Тема 2.1</b>						
10	Обучение строевым упражнениям; техника упражнений на тренажерах	2		<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li> <li>- обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний</li> <li>- организовывать занятие физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек</li> <li>- определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления</li> </ul> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оздоровительные системы физического воспитания;</li> <li>- основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены</li> <li>- требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности;</li> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> </ul>		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				
<b>Раздел 3 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>			14ПР			
<b>Тема 3.1</b>						
15	Техника выполнения упражнений на тренажерах	2				2
16	Упражнения для коррекции нарушения 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
<b>Раздел 4 Спортивные игры (баскетбол)</b>			21ПР			
<b>Тема 4.1</b>				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				
<b>Спортивные игры (волейбол)</b>			26ПР			
<b>Тема 4.2</b>				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				
<b>Спортивные игры (футбол)</b>			10ПР			
<b>Тема 4.3</b>						
46	Обучение техники ведения мяча, два шага бросок мяча в ворота	2		<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li> <li>- обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний</li> <li>-- определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления</li> </ul> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности;</li> <li>-- основы здорового образа жизни;</li> </ul>		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				
<b>Раздел 5 Настольный теннис</b>			18ПР			
<b>Тема 5.1</b>				<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li> <li>- обосновывать значение физической культуры</li> </ul>		
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](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><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний;</li> <li>- организовывать занятие физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек;</li> <li>- определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.</li> </ul> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оздоровительные системы физического воспитания;</li> <li>- основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены;</li> <li>- требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности;</li> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<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>