

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, 2023

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__ г. Протокол №

Утверждена зам.директора по учебной работе

_____ Л.М. Коновалова

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 35.02.03 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	30
Разработка комплекса упражнений по гимнастике	34
Судейство игры в баскетбол по официальным правилам	28
Судейство игры в настольный теннис по правилам	36
Судейство игры в волейбол по официальным правилам	34
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			14ПР			
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	Практическое занятие - Техника бега на короткие дистанции, техника низкого старта	2				1
2	Практическое занятие - Равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши)	2				1
3	Практическое занятие - Преодоление элементов полосы препятствий (на стадионе)	2				2
4	Практическое занятие - Равномерный бег на дистанцию 1000 м (девушки) и 2000 м (юноши)	2				1
5	Практическое занятие - Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	2				1
6	Практическое занятие - Эстафетный бег 4x100 м	2				2
7	Практическое занятие - Эстафетный бег 4x400 м;	2				2
	Самостоятельная работа обучающихся: разработать комплекс упражнений по лёгкой атлетике		14СР			
Раздел 2 Гимнастика			16ПР			
Тема 2.1				<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для</p>	<p>ОК2 ОК3</p>	1
8	Практическое занятие - Обучение строевым упражнениям; техника упражнений на тренажерах	2				

9	Практическое занятие - Общеразвивающие упражнения, в паре с партнёром, упражнения с гантелями	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
10	Практическое занятие - Техника выполнения упражнений на тренажерах	2				1
11	Техника выполнения упражнений на тренажерах (круговая тренировка)	2				2
12	Практическое занятие - Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2				2
13	Практическое занятие - Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением	2				1
14	Практическое занятие - Упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на тренажерах	2				1
15	Практическое занятие - Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения на тренажерах	2				1
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Разработать комплекс упражнений по гимнастике</i>		16СР			
Раздел 3 Спортивные игры (баскетбол)			12ПР			
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	
16	Практическое занятие - Техники перемещений, остановок, ведение мяча при противодействии	2				1
17	Практическое занятие - Техника ловли, передача мяча в движении, на месте. Техника бросков мяча в корзину	2				2
18	Практическое занятие - Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину с места	2				2
19	Практическое занятие - Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину в движении, с прыжком	2				1
20	Практическое занятие - Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)	2				1
21	Практическое занятие - Приём техники защиты-перехвата	2				
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Судейство</i>		12СР			

	<i>игры в баскетбол по официальным правилам</i>					
Раздел 4 Настольный теннис			14ПР			
Тема 4.1				<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>		
22	Практическое занятие - Техника и тактика игры в защите	2				1
23	Практическое занятие - Техника и тактика игры в нападении	2				
24	Практическое занятие - Стойка теннисиста, перемещения, смешанные игры	2			<p>ОК 2 ОК3 ОК6</p>	
25	Практическое занятие - Техники удара по мячу, подачи мяча, правила игры	2				
26	Практическое занятие - Техника безопасности игры.	2				
27	Практическое занятие - Игра в смешанном разряде и одиночном разряде, в защите и нападении	2				
28	Практическое занятие - Игра по правилам	2				
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Судейство игры в настольный теннис по правилам</i>		14СР			

Раздел 5 Спортивные игры (волейбол)			8ПР		
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	Практическое занятие - Стойки волейболиста, техника перемещений	2			
30	Практическое занятие - Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу, прием мяча	2			
31	Практическое занятие - Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача мяча	2			
32	Практическое занятие - Нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками	2			
<i>Самостоятельная работа обучающихся: Судейство игры в волейбол по официальным правилам</i>			8СР		

3 КУРС					
Раздел 1 Легкая атлетика			10ПР		
Тема 1.1				уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в	
1	Практическое занятие - Техника бега на короткие дистанции, техника низкого старта	2			ОК2 ОК3 ОК6
2	Практическое занятие - Равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши)	2			1
3	Практическое занятие - Преодоление элементов полосы препятствий (на стадионе)	2			2

4	Практическое занятие - Равномерный бег на дистанцию 1000 м (девушки) и 2000 м (юноши)	2		общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.		1
5	Практическое занятие - Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	2				1
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: разработать комплекс упражнений по лёгкой атлетике</i>					
Раздел 2 Гимнастика			10ПР			
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.		
6	Практическое занятие - Обучение строевым упражнениям; техника упражнений на тренажерах	2			ОК2 ОК3 ОК6	1
7	Практическое занятие - Общеразвивающие упражнения, в паре с партнёром, упражнения с гантелями	2				1
8	Практическое занятие - Техника выполнения упражнений на тренажерах	2				1
9	Практическое занятие - Техника выполнения упражнений на тренажерах (круговая тренировка)	2				2
10	Практическое занятие - Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2				2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Разработать комплекс упражнений по гимнастике</i>		10СР			
Раздел 3 Спортивные игры (баскетбол)			10ПР			
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		
11	Практическое занятие - Техники перемещений, остановок, ведение мяча при противодействии	2			ОК2 ОК3 ОК6	1
12	Практическое занятие - Техника ловли, передача мяча в движении, на месте. Техника бросков мяча в корзину	2				2
13	Практическое занятие - Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину с места	2				2
14	Практическое занятие - Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину в движении, с прыжком	2				1

15	Практическое занятие - Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)	2		основы здорового образа жизни.		1
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Судейство игры в баскетбол по официальным правилам</i>		10СР			
Раздел 4 Настольный теннис			14ПР			
Тема 4.1				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	
16	Практическое занятие - Техника и тактика игры в защите	2				1
17	Практическое занятие - Техника и тактика игры в нападении	2				
18	Практическое занятие - Стойка теннисиста, перемещения, смешанные игры	2				
19	Практическое занятие - Техники удара по мячу, подачи мяча, правила игры	2				
20	Практическое занятие - Техника безопасности игры.	2				
21	Практическое занятие - Игра в смешанном разряде и одиночном разряде, в защите и нападении	2				
22	Практическое занятие - Игра по правилам	2				
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Судейство игры в настольный теннис по правилам</i>		14СР			

Раздел 5 Спортивные игры (волейбол)			14ПР		
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	Практическое занятие - Стойки волейболиста, техника перемещений	2			
24	Практическое занятие - Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу, прием мяча	2			
25	Практическое занятие - Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача мяча	2			
26	Практическое занятие - Нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками	2			
27	Практическое занятие - Верхняя передача мяча, прием мяча двумя руками сверху	2			
28	Практическое занятие - Прием мяча одной рукой с последующим нападением	2			
29	Практическое занятие - Блокирование, тактика нападения, тактика защиты	2			
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Судейство игры в волейбол по официальным правилам</i>		14СР		
1	2	4		3	5
4 КУРС					
Раздел 1 Легкая атлетика			6ПР		
Тема 1.1				<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для</p>	
1	Практическое занятие - Техника бега на короткие дистанции, техника низкого старта	2			<p>ОК2 ОК3</p> <p>1</p>

2	Практическое занятие - 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	Практическое занятие - Преодоление элементов полосы препятствий (на стадионе)	2				2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: разработать комплекс упражнений по лёгкой атлетике</i>		6СР			
Раздел 2 Гимнастика			8ПР			
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.		
4	Практическое занятие - Обучение строевым упражнениям; техника упражнений на тренажерах	2			ОК2 ОК3 ОК6	1
5	Практическое занятие - Общеразвивающие упражнения, в паре с партнёром, упражнения с гантелями	2				1
6	Практическое занятие - Техника выполнения упражнений на тренажерах	2				1
7	Практическое занятие - Техника выполнения упражнений на тренажерах (круговая тренировка)	2				2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Разработать комплекс упражнений по гимнастике</i>		8СР			
Раздел 3 Спортивные игры (баскетбол)			6ПР			
Тема 3.1				уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных		
8	Практическое занятие - Игра по правилам баскетбола	2			ОК2 ОК3 ОК6	1
9	Практическое занятие - Игра по правилам баскетбола с судейством	2				2

10	Практическое занятие - 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
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Судейство игры в баскетбол по официальным правилам</i>		6СР			
Раздел 4 Настольный теннис			8ПР			
Тема 4.1				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.	OK2	
11	Практическое занятие - Техники удара по мячу, подачи мяча, правила игры	2				1
12	Практическое занятие - Техника безопасности игры.	2				
13	Практическое занятие - Игра в смешанном разряде и одиночном разряде, в защите и нападении	2				
14	Практическое занятие - Игра по правилам	2			OK3	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Судейство игры в настольный теннис по правилам</i>		8СР			

Раздел 5 Спортивные игры (волейбол)			12ПР		
Тема 5.1				<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>	<p>OK2 OK3 OK6</p>
15	Практическое занятие - Правила игры. Игра по упрощённым правилам волейбола	2			
16	Практическое занятие - Игра по правилам. Техника безопасности игры.	2			
17	Практическое занятие - Верхняя подача мяча, игра по упрощенным правилам	2			
18	Практическое занятие - Игра по правилам. Техника безопасности игры.	2			
19	Практическое занятие - Верхняя подача мяча, игра по упрощенным правилам	2			
20	Практическое занятие - Верхняя подача мяча, игра по упрощенным правилам	2			
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Судейство игры в волейбол по официальным правилам</i>		12СР		
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. 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 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 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 ролью обучающихся в группе и в спортивной команде.</p>