

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Иркутской области «Усть-Илимский техникум
лесопромышленных технологий и сферы услуг»

(ГБПОУ «УИ ТЛТУ»)

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
№ 233 от «21» сентября 2020г.


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего
звена по специальности:

35.02.04 Технология комплексной переработки древесины

Усть-Илимск, 2020

Рассмотрено и одобрено на
заседании Методического объединения
«Профессиональный цикл» по
специальностям 35.02.02 Технология
лесозаготовок,
35.02.04 Технология комплексной
переработки древесины
«15» сентября 2020 г. Протокол № 1
Председатель Методического объединения
 С.Н. Старченко

Разработчик: Карьялайнен Алена Александровна – преподаватель высшей
квалификационной категории; Шульгин Олег Александрович - преподаватель

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура
разработана на основе Федерального государственного образовательного
стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.02
Технология лесозаготовок.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
1.1. Область применения программы учебной дисциплины	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы	4
1.3. Результаты освоения учебной дисциплины	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной деятельности	5
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	Ошибка!
Закладка не определена.	
3.1. Материально-техническое обеспечение	Ошибка! Закладка не определена.
3.2. Информационное обеспечение	Ошибка! Закладка не определена.
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.02 Технология лесозаготовок.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу основной профессиональной образовательной программы.

Изучение учебной дисциплины завершается промежуточной аттестацией в форме *дифференцированного зачета* в рамках освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

1.3. Результаты освоения учебной дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины формируются следующие компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка 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 деятельности

Вид учебной работы	Объем часов		
Максимальная учебная нагрузка (всего)	324		
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	162	I	II
<i>в том числе:</i>			
практические занятия	32		
	2 курс	32	40
	3 курс	32	28
	4 курс	30	
Внеаудиторная самостоятельная работа	162		
	2 курс	32	40
	3 курс	32	28
	4 курс	30	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала, практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся.	Объем часов	Время на изучение темы	Уровень освоения
1	2	3	4	5	6
Раздел 1. Легкая атлетика			17		
Тема 1.1. Совершенствование прыжков в длину с разбега	1,2	Техника безопасности на уроке по физической культуре	17	2	2
	3,4	Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.		2	2
	5,6	Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега.		2	2
	7,8	Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.		2	2
	9,10	Совершенствование техники прыжков в длину с маленького разбега.		2	2
	11,12	Совершенствование техники приземления в яму.		2	2
	13,14	Прыжки в длину с места на технику.		2	2
	15-17	Сдача входного норматива по прыжкам с места.		3	2
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа Составление комплекса упражнений для развития специальной выносливости.</i>			17	
Раздел 2. Спортивные игры			45		
Тема 2.1 Совершенствование техники игры в волейбол	18,19	Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в волейбол.	15	2	2
	20,21	Совершенствование прямой подачи мяча снизу.		2	2
	22,23	Совершенствование прямой подачи мяча сверху.		2	2
	24,25	Совершенствование верхней прямой подачи мяча.		2	2
	26,27	Совершенствование боковой подачи мяча.		2	2
	28,29	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.		2	2
	30,31	Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз).		2	2
	32	Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз).		1	2
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа Составление комплекса упражнений для развития специальной выносливости</i>			15	
Тема 2.2. Совершенствование	33,34	Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в баскетбол.	30	2	2
	35,36	Совершенствование передачи мяча поочередно левой и правой		2	2

техники игры в баскетбол		рукой.			
	37,38	Совершенствование передачи мяча в паре, стоя на месте и в движении		2	
	39,40	Совершенствование ведения мяча с поворотами через все поле.		2	
	41,42	Совершенствование ведения мяча с поворотами через все поле.		2	
	43,44	Дриблинг двумя мячами на вытянутых вверх руках.		2	
	45,46	Борьба за подбор мяча и блокирование.		2	
	47,48	Проходы под щит с сопротивлением		2	
	49,50	Техника выполнения трех очкового броска.		2	
	51,52	Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП.		2	
	53,54	Учебная игра в баскетбол 5 на 5 с минимальным отдыхом между таймами.		2	
	55,56	Учебная игра в баскетбол 4 на 5, четверо атакуют пятеро защищают		2	
	57,58	Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди на скорости.		2	
	59,60	Совершенствование техники игры в баскетбол: техника передвижения на площадке, техника владения мячом		2	
	61,62	Сдача контрольных нормативов по баскетболу: выполнение штрафных бросков (10 повторений).		2	
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа Составление комплекса упражнений для развития специальной выносливости</i>		30		
Раздел 3. Легкая атлетика			26		
Тема 3.1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	63	Легкоатлетический кросс. Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега с высокого старта	10	1	2
	64	Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.		1	2
	65	Совершенствование техники бега по прямой.		1	2
	66	Совершенствование техники бега по повороту.		1	2
	67,68	Совершенствование техники стартового разгона и занятия выгодной позиции.		2	2
	69-72	Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.		4	2

		<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i> <i>Составление комплекса упражнений для развития специальной выносливости</i>		10	
2 курс					
Тема 3.2. Совершенствование техники метания малого мяча/гранаты	1,2	Совершенствование техники держания и выбрасывания снаряда.	16	2	2
	3,4	Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с места.		2	2
	5,6	Совершенствовать технику метания малого мяча с бросковых шагов.		2	2
	7,8	Совершенствование техники выполнения разбега и отведения гранаты (мяча).		2	2
	9,10	Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с полного разбега		2	2
	11,12	Совершенствование техники метания мяча в цель.		2	2
	13,14	Совершенствование техники метания мяча с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.		2	2
	15,16	Сдача контрольных нормативов по метанию мяча/гранаты		2	2
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i> <i>Составление комплекса упражнений для развития специальной выносливости</i>			16	
Раздел 4. Спортивные игры			44		
Тема 4.1. Совершенствование техники игры в мини-футбол	17,18	Техника ударов по мячу в футболе.	14	2	2
	19,20	Техника удара по мячу головой в футболе.		2	2
	21,22	Техника остановки (приема) мяча в футболе.		2	2
	23,24	Совершенствование техники ведения (дриблинга) мяча в футболе.		2	2
	25,26	Техника вбрасывания мяча в футболе		2	2
	27,28	Удары по мячу в створ ворот разученными способами.		2	2
	29,30	Совершенствование игры в мини-футбол		2	
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i> <i>Составление комплекса упражнений для развития специальной выносливости</i>			16	
Тема 4.2. Совершенствование техники игры в баскетбол	31,32	Совершенствование техники нападения в баскетболе.	12	2	2
	33,34	Совершенствование техники защиты в баскетболе.		2	2
	35,36	Совершенствование взаимосвязи техники нападения и защиты в баскетболе.		2	2
	37,38	Совершенствование приемов техники нападения в баскетболе.		2	2

	39,40	Занятие по баскетболу: выполнение штрафных бросков с разных точек штрафной линии, передача мяча от груди на время.		2	2
	41,42	Совершенствование игры в баскетбол		2	
		<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i> <i>Составление комплекса упражнений для развития специальной выносливости</i>		10	
Тема 4.3. Совершенствование техники игры в волейбол	43,44	Совершенствование технических приемов волейбола и техники подачи мяча.	10	2	2
	45,46	Совершенствование техники приема -подачи мяча в волейболе.		2	2
	47,48	Совершенствование техники передачи мяча для нападающего удара.		2	2
	49,50	Совершенствование техники нападающего удара.		2	2
	51,52	Выполнению технических приемов волейбола.		2	2
		<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i> <i>Составление комплекса упражнений для развития специальной выносливости</i>		10	
Тема 4.4. Совершенствование техники игры в настольный теннис	53,54	Совершенствование подачи мяча.	8	2	2
	55,56	Техника стойки и передвижения теннисиста.		2	2
	57,58	Совершенствование технической подготовки теннисистов		2	2
	59,60	Совершенствование игры в теннис		2	2
		<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i> <i>Составление комплекса упражнений для развития специальной выносливости</i>		8	
3 курс					
Раздел 5. Легка атлетика			30		
Тема 5.1. Совершенствование техники эстафетного бега	1,2	Совершенствование техники эстафетного бега. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом коротких отрезков.	30	2	2
	3,4	Совершенствование передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом командой всей дистанции		2	2
	5-10	Совершенствование техники старта бегуна, принимающего эстафету		6	2
	11,12	Совершенствование техники финиширования при беге с эстафетной палочкой.		2	2
	13,14	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, СБУ.		2	2
	15,16	Совершенствование техники старта: низкий старт, растянутый		2	2

		старт, сближенный старт, обычный старт.			
	17,18	Совершенствование техники бега по дистанции: в период опоры, в фазе полета, движения рук.		2	2
	19,20	Совершенствование техники финиширования		2	2
	21,22	Совершенствовать технику бега с учетом индивидуальных особенностей		2	2
	23,24	Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.		2	2
	25,26	Общая физическая подготовка с учетом результатов сдачи кросса на 3 км.		2	2
	27-30	Общая физическая подготовка. Круговая тренировка: пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через планку.		4	2
		<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i> <i>Составление комплекса упражнений для развития специальной выносливости</i>		30	
		ВСЕГО	162	324	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 . Материально - техническое обеспечение.

Реализация учебной дисциплины осуществляется на основании договора о сетевой реализации образовательной программы с Муниципальным автономным учреждением «Дирекция спортивных сооружений города «Усть-Илимска» при изучении разделов:

№	Наименование раздела	Место проведения	Адрес спортивного сооружения
1	Легкая атлетика	Стадион «Юбилейный»	г.Усть-Илимск, ул.Ленина , д.1А
3	Волейбол	Дом спорта «Гренада»	г. Усть-Илимск, ул. Юбилейная д. 8А
4	Футбол	Стадион «Юбилейный»	г.Усть-Илимск, ул.Ленина , д.1А

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные;
- сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
- оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
- гимнастическая перекладина, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков ;
- гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка;
- оборудование необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжная база с лыжехранилищем и теплыми раздевалками, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря;
 - учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
 - лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази, и т. п.)
- Технические средства обучения:
- музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов среднего профессионального образования. – 2018. - 304 с.

2. Муллер А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для студ. СПО. - М.: Юрайт, 2019.- 424 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контрольная оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	Формы контроля обучения: - практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.); - выполнение самостоятельных работ проблемного характера; - ведение дневника самонаблюдения; - оценивание подготовленных обучающихся фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха
Должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Методы оценки результатов: - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка Легкая атлетика 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): - бега на короткие, средние, длинные дистанции; - метания гранаты 500г (д), 700г. (ю); - кроссовой подготовки 1000м (д), 2000м (ю) 2. Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами легкой атлетики Спортивные игры Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (владение мячом, броски в кольцо, подачи, передачи) Оценка технико-тактических действий, обучающихся в ходе проведения игровых комбинаций, соревнований по спортивным играм. <u>Оценка выполнения обучающимися функций судьи.</u> Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр. Акробатика. Оценка техники выполнения комбинаций и связок Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия.

	<p>Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <p>Оценка техники выполнения силовых упражнений на высокой перекладине, с гирей, комплексов с отягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия.</p> <p>Лыжная подготовка</p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p>ОФП</p> <p>Оценка количественных показателей выполненных упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Челночного бега 3x10м; - Метания набивного мяча 1 кг; - Прыжка в длину с места; - Прыжка со скакалкой за 1 минуту; - Подтягивания (ю); - Виса (д); - Подъёма туловища из положения лёжа (за 30 сек); - Наклона вперёд из положения сидя (см); <p>ППФП</p> <p>Выполнение комплексов упражнений на развитие профессионально значимых физических качеств, комплексов утренней и производственной гимнастики, физкультурминуток, приёмов массажа и самомассажа.</p> <p><i>Оценку уровня развития физических качеств обучающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</i></p> <p>Для этого проводится тестирование (в процессе обязательных аудиторных и внеаудиторных занятий, зачётов и дифференцированных зачётов):</p> <ul style="list-style-type: none"> - На входе - начало учебного года (семестра); - На выходе - изучения темы, семестра, учебного года.
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4.1 Контрольные тесты для проверки уровня физической подготовленности

Контрольный тест	Оценка	1 курс		2 курс		3 курс	
		девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши
Бег 100м	5	16,8	14,7	16,6	14,5	16,4	14,3
	4	17,0	14,9	16,8	14,7	16,8	14,5
	3	17,8	15,4	17,6	15,2	17,6	15,0
Бег 1000 м	5	4,30	-	4,20	-	4,10	-
	4	4,31-6,30		4,21-6,20		4,11-6,10	
	3	6,31		6,21		6,11	
Бег 2000 м	5	-	11,25	-	11,30	-	11,05
	4		12,35		12,30		12,05
	3		13,35		13,30		13,05
Бег на лыжах 3 км (д), 5 км (ю)	5	20,4	28,4	18,4	26,4	18,4	26,4
	4	21,0	29,0	19,0	27,0	19,0	27,0
	3	24,0	30,0	22,0	28,0	22,0	28,0
Челночный бег 3x10 м	5	8,2	7,3	8,2	7,3	8,5	7,7
	4	8,7-9,3	7,6-8,0	8,7-9,3	7,6-8,0	8,8-9,3	8,0-8,4
	3	9,7	8,2	9,7	8,2	9,7	8,6
Метание гранаты 500г (д) 700г (ю)	5	23	34	24	35	25	36
	4	18	32	19	33	20	34
	3	16	27	17	28	18	29
Метание набивного мяча 1 кг	5	540	796	560	810	570	815
	4	465	630	470	700	480	710
	3	400	500	410	540	420	550
Прыжок в длину с места	5	200	230	210	240	210	240
	4	199-170	229-200	209-180	239-210	209-180	239-210
	3	169	199	179	209	179	209
Прыжки со скакалкой (за 1 мин)	5	125	130	135	135	135	135
	4	110	120	120	115	125	120
	3	90	100	100	110	110	115
Подтягивания (ю)	5	-	12	-	12	-	15
	4		11-6		11-6		14-9
	3		5		5		8
Вис (сек), (д)	5	18	-	18	-	19	-
	4	17-10		17-10		18-11	
	3	9		9		10	
Подъём туловища из положения лёжа (за 30 сек)	5	20	27	20	27	22	29
	4	19-14	26-17	19-14	26-17	21-16	28-19
	3	13	16	13	16	15	18
Наклон вперёд из положения сидя (см)	5	18	15	18	15	20	17
	4	17-10	14-10	17-10	14-10	19-12	16-14
	3	9	9	9	9	11	13
Приём мяча сверху (над собой)	5	15	15	20	20	25	25
	4	10	10	15	15	20	20
	3	5	5	10	10	15	15
Приём мяча снизу (над собой)	5	15	15	20	20	25	25
	4	10	10	15	15	20	20
	3	5	5	10	10	15	15
Нижняя прямая подача	5	3	3	4	4	5	5
	4	2	2	3	3	4	4
	3	1	1	2	2	3	3
Верхняя прямая подача	5	3	3	4	4	5	5
	4	2	2	3	3	4	4
	3	1	1	2	2	3	3
Бросок в кольцо после ведения (5 попыток)	5	4	5	4	5	5	5
	4	3	4	3	4	4	4
	3	2	3	2	3	3	3

штрафной бросок в кольцо	5 4 3	3 2 1	3 2 1	3 2 1	3 2 1	4 3 2	4 3 2
--------------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

Результаты обучения (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	<ul style="list-style-type: none"> - рациональность планирования и организации учебной и профессиональной деятельности; - выполнение практических работ, самостоятельной работы студента в соответствии с требованиями программы; - своевременность сдачи заданий; - обоснованность постановки цели, выбора и применения методов решения поставленных задач; - результативность поиска вариативных методов решения поставленных задач;
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	<ul style="list-style-type: none"> - определять требования к результату деятельности; - осуществлять текущий контроль собственной деятельности в соответствии с требованиями к условиям деятельности; - осуществлять коррекцию собственной деятельности в соответствии с проведенным анализом;
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	<ul style="list-style-type: none"> - степень развития и успешность применения коммуникационных способностей на практике (в общении с сокурсниками в ходе обучения); - владение способами бесконфликтного общения и саморегуляции в коллективе;