

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

(ГБПОУ «УИ ТЛТУ»)

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
№ 129 от «01» июня 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего
звена по специальности:

35.02.04 Технология комплексной переработки древесины

Усть-Илимск, 2021

Рассмотрено и одобрено на
заседании Методического объединения
«Профессиональный цикл» по специальностям
35.02.02 Технология лесозаготовок,
35.02.04 Технология комплексной переработки
древесины
«28» мая 2021 г. Протокол № 10
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 35.02.04
Технология комплексной переработки древесины

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15

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 35.02.04 Технология комплексной переработки древесины.

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 – 16 часа;
- самостоятельной работы обучающегося – 308 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)	16
<i>в том числе:</i>	
практические занятия	16
Внеаудиторная самостоятельная работа	308

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					
Тема 1.1.	1,2	Сдача входного норматива	2	2	
Совершенствование прыжков в длину с разбега		<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i> <i>Составление комплекса упражнений для развития специальной выносливости.</i> <i>Развитие физической выносливости, посещая спортивные комплексы</i>		34	
Раздел 2. Спортивные игры					
Тема 2.1	3,4	Совершенствование техники игры в волейбол.	2	2	2
Совершенствование техники игры в волейбол		<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i> <i>Составление комплекса упражнений для развития специальной выносливости</i> <i>Развитие физической выносливости, посещая спортивные комплексы</i>		34	
Тема 2.2.	5,6	Совершенствование техники игры в баскетбол.	2	2	2
Совершенствование техники игры в баскетбол		<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i> <i>Составление комплекса упражнений для развития специальной выносливости</i> <i>Развитие физической выносливости, посещая спортивные комплексы</i>		50	
Раздел 3. Легкая атлетика					
Тема 3.1.	7,8	Совершенствование техники бега		2	2
Совершенствование техники бега на длинные дистанции		<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i> <i>Составление комплекса упражнений для развития специальной выносливости</i> <i>Развитие физической выносливости, посещая спортивные комплексы</i>		50	
Тема 3.2.	9,10	Совершенствование техники метания гранаты (мяча)		2	
Совершенствование техники метания малого мяча/гранаты		<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i> <i>Составление комплекса упражнений для развития специальной выносливости</i> <i>Развитие физической выносливости, посещая спортивные комплексы</i>		20	
Раздел 4. Спортивные игры					
Тема 4.1.	11,12	Совершенствование игры в мини-футбол		2	2
Совершенствование		<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i>		20	

техники игры в мини-футбол		<i>Составление комплекса упражнений для развития специальной выносливости Развитие физической выносливости, посещая спортивные комплексы</i>			
Тема 4.2. Совершенствование техники игры в баскетбол	13,14	Совершенствование игры в баскетбол		2	2
		<i>Внеаудиторная самостоятельная работа Составление комплекса упражнений для развития специальной выносливости Развитие физической выносливости, посещая спортивные комплексы</i>		50	
Тема 4.3. Совершенствование техники игры в настольный теннис	15	Совершенствование игры в теннис		1	2
		<i>Внеаудиторная самостоятельная работа Составление комплекса упражнений для развития специальной выносливости Развитие физической выносливости, посещая спортивные комплексы</i>		50	
	16	<i>Дифференцированный зачет</i>		1	

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.
--	---

Результаты обучения (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество</p>	<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;
<p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность</p>	<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;
<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p>	<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;