

Министерство образования, науки и молодежной политики  
Забайкальского края  
ГПОУ «Читинский политехнический колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности среднего  
профессионального образования**

35.02.01 Лесное и лесопарковое хозяйство.

2019 г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 35.02.01 Лесное и лесопарковое хозяйство.

**Организация-разработчик:** ГПОУ «Читинский политехнический колледж»

**Разработчик:**

Вышегородцев Денис Владимирович, преподаватель физвоспитания ГПОУ «Читинский политехнический колледж»

Рекомендована Методическим советом ГПОУ «Читинский политехнический колледж»

Заключение Методического совета № 1 от «05 » сентября 2019г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	9
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	10

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»**

## **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы профессиональной подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 35.02.01 Лесное и лесопарковое хозяйство.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях среднего профессионального образования.

## **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

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

## **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения 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.

## **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 340 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 170 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 170 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>340</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>170</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>170</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>170</i>
в том числе:	
Подготовка докладов, рефератов, сообщений по выбору обучающегося.	<i>8</i>
Выполнения комплексов упражнений повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности.	<i>16</i>
Выполнение различных комплексов упражнений в процессе самостоятельных занятий.	<i>12</i>
Закрепление и совершенствование изучаемых двигательных действий.	<i>16</i>
Совершенствование техники и тактики спортивных игр.	<i>118</i>
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся,	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		16	
<b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни</b>	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия		
	1 Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.	2	1
	2 Социально-биологические основы физической культуры.		
	3 Основы здорового образа и стиля жизни.		
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка докладов, рефератов, сообщений по выбору обучающегося.	2	
<b>Тема 1.2. Физические способности человека и их развитие</b>	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия		
	1 Физические качества человека. Упражнения для развития физических качеств.	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка докладов, рефератов, сообщений по выбору обучающегося.		
	Содержание учебного материала		
<b>Тема 1.3. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия		
	1 Цели и задачи ППФП.	2	1
	2 Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков.		
	3 Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений в профессиональной деятельности.		
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка докладов, рефератов, сообщений по выбору обучающегося.	2	
<b>Тема 1.4. Основы методики занятий физическими упражнениями</b>	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия		
	1 Формы и содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий.	2	1
	2 Гигиена самостоятельных занятий.		
	3 Организация самостоятельных занятий (планирование, корректировка, пульсовой режим, интенсивность физической нагрузки).		

	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка докладов, рефератов, сообщений по выбору обучающегося.	2	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		324	
<b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка</b>	Содержание учебного материала	12	
	Практические занятия		
	1   Выполнение построений, перестроений.		2
	2   Выполнение различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений.		
	3   Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение различных комплексов упражнений в процессе самостоятельных занятий	12	
<b>Тема 2.2. Легкая атлетика</b>	Содержание учебного материала	16	
	Практические занятия		
	1   Совершенствование: техники бега на короткие дистанции; техники эстафетного бега; техники бега на средние и длинные дистанции; техники метания гранаты на дальность; техники прыжка в длину с разбега.		2
	2   Воспитание двигательных качеств: выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных способностей, координационных способностей.		
		Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование изучаемых двигательных действий.	16
<b>Тема 2.3. Футбол</b>	Содержание учебного материала	18	
	Практические занятия		
	1   Совершенствование техники нападения и защиты.		2
	2   Совершенствование тактики нападения и защиты.		
	3   Подвижные игры и эстафеты. Подготовительные игры. Учебные и контрольные игры.		
	4   Воспитание двигательных качеств: гибкости, скоростных качеств, выносливости, координационных способностей.		
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики игры	18	
<b>Тема 2.4. Баскетбол</b>	Содержание учебного материала	38	
	Практические занятия		
	1   Совершенствование техники нападения и защиты.		2
	2   Совершенствование тактики нападения и защиты.		
	3   Подвижные игры и эстафеты. Подготовительные игры. Учебные и контрольные игры.		
	4   Развитие двигательных качеств: быстроты, ловкости, выносливости, координации движений, точности, скоростно-силовых способностей, прыгучести.		
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики игры.	38	
<b>Тема 2.5. Волейбол</b>	Содержание учебного материала	38	
	Практические занятия		
	1   Совершенствование техники нападения и защиты.	2	
	2   Совершенствование тактики нападения и защиты.		

	3	Подвижные игры и эстафеты. Подготовительные игры. Учебные и контрольные игры.		
	4	Воспитание двигательных качеств: быстроты, ловкости, выносливости, координации движений, точности, скоростно-силовых способностей, прыгучести.		
		Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики игры.	38	
<b>Тема 2.6. Настольный теннис</b>		Содержание учебного материала	24	
		Практические занятия		
	1	Совершенствование технике передвижений: бесшажные шаги .прыжки рывки.		2
	2	Совершенствование технических приемов:подача.подрезка.срезка.накат.поставка.топ-сит.топс-удар.сеча.		
	3	Совершенствование тактике игры. стилей игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.		
	4	Воспитание двигательных качеств: быстроты, ловкости, координации движений, точности, скоростно-силовых качеств .выносливости.		
		Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики игры.	24	
<b>Тема 2.7. Профессионально - прикладная физическая подготовка</b>		Содержание учебного материала	16	
		Практические занятия		
	1	Особенности профессиональной деятельности как фактор ППФП студентов.		2
	2	Формирование профессионально значимых физических качеств.		
		Самостоятельная работа обучающихся Выполнения комплексов упражнений повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности.	16	
<b>Всего:</b>			340	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, лыжной базы, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

тренажеры, баскетбольные щиты, корзины, волейбольные стойки, волейбольная сетка скамейки, маты, столы для настольного тенниса, мячи, ракетки для тенниса, дополнительный спортивный инвентарь (скакалки, обручи, конусы и т. д.).

Технические средства обучения:

музыкальный центр, электронный учебник по теме «Баскетбол».

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО, 2019.
2. Лях В.И. физическая культура: учебник 10-11 кл, 2019.

Дополнительные источники:

1. Боровских В.И. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. 249с.
2. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М.: Владос, 2002. 182с.
3. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: учебник. М.: Академия, 2004.
4. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие. М.: Академия, 2006. 256с.
5. Физическая культура в режиме дня студента: методические рекомендации Мичуринск: Изд-во МигГАУ, 2008. 176с

Интернет ресурсы:

1. Сайт министерства спорта, туризма и молодежной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт департамента физической культуры и спорта города Москвы  
<http://www.mosSPORT.ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и 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
<b>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</b>	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка выполнения подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. Оценка уровня развития физических качеств проводится, по приросту к исходным показателям, тестированием в контрольных точках: на входе-начало учебного года, семестра; на входе- в конце учебного года, семестра, изучения темы.
<b>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</b>	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Оценка выполнения практических заданий по работе с информацией, документами, литературой.
- основы здорового образа жизни.	Оценка качества выполнения самостоятельной работы