

Министерство образования и науки РБ
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Бурятский лесопромышленный колледж»

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

2021 г.

Рассмотрено:
Цикловая комиссия
председатель ЦК ФК БЖД
Зайнулина А.М.
« 2 » 09 2021 г.

Утверждаю:
Зам. директора по УР
Сереева Л.В.
« 2 » 09 2021 г.

Одобрена Экспертной комиссией ГБПОУ «Бурятский лесопромышленный колледж»

Протокол № 1 от «01» 09 2021г

Члены экспертной комиссии: Зам. директора по НМР Баторова Т.П.

методист Улзутуева Д.Ц.

Рецензенты: В.Д-Д. Гармаев
ФИО

ФИО

Руководитель Физ.воспитания ГБПОУ «БЛПК»
Место работы, должность

Руководитель Физ.воспитания НОУ СПО УУТЭТ
Место работы, должность

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ). Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью цикла

Естественнонаучного профиля:

35.02.01 Лесное и лесопарковое хозяйство

35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК2, ОК3, ОК6, ОК8 ПК1.1, ПК1.2, ПК3.1, ПК4.1, ПК4.2, ПК4.3,	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии. Средства профилактики от перенапряжения и стресса

1.3 Личностные результаты реализации программы воспитания

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 12

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	175
в том числе:	
теоретическое обучение	15
лабораторные работы	0
практические занятия	102
в том числе:	20
контрольно - оценочные занятия (критерии результативности занятий)	
курсовая работа (проект) (если предусмотрено для специальностей)	0
контрольная работа	0
Самостоятельная работа ¹	58
Промежуточная аттестация	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенции
1	2	3	
Раздел 1. Основы физической культуры		2	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК8 ПК1.1, ПК1.2, ПК3.1, ПК4.1, ПК4.2, ПК4.3 ЛР 9 ЛР 12
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	-	
	Самостоятельная работа обучающихся примерная	2	
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. История и современное развитие физической культуры	Содержание учебного материала		
	Современная спортивная классификация. Перспективы развития современных видов спорта. Олимпийское движение в современном мире. Характеристика видов спорта входящих в программу зимних и летних олимпийских игр. Выдающиеся достижения российских		
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	спортсменов Физическая культура и ВФСК «ГТО» сегодня.		ОК2, ОК3, ОК6, ОК8 ПК1.1, ПК1.2, ПК3.1, ПК4.1, ПК4.2, ПК4.3 ЛР 9
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места		
	В том числе, практических занятий	8	
	Практическая работа № 1 Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений	2	
	Практическая работа № 2 Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона,		

	финиширования		
	Практическая работа № 3 Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	2	
	Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив		
	Практическая работа № 4 Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2	
	Практическая работа № 5 Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	2	
	Самостоятельная работа обучающихся примерная	2	
Тема 2.3. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	14	ОК2, ОК3, ОК6, ОК8 ПК1.1, ПК1.2, ПК3.1, ПК4.1, ПК4.2, ПК4.3 ЛР 9
	Техника бега по дистанции		
	В том числе, практических занятий	14	
	Практическая работа № 6 Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	2	
	Разучивание комплексов специальных упражнений	2	
	Практическая работа № 7 Техника бега по дистанции (беговой цикл)	2	
	Практическая работа № 8 Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	2	
	Практическая работа № 9 Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	2	
	Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	2	
	Практическая работа № 10 Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	2	
	Самостоятельная работа обучающихся примерная	2	
Тема 2.4. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание	Содержание учебного материала	12	ОК2, ОК3, ОК6, ОК8 ПК1.1, ПК1.2, ПК3.1, ПК4.1,
	Техника бега на средние дистанции.		
	В том числе, практических занятий	12	
	Практическая работа № 11 Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2	

снарядов.	Практическая работа № 12	2	ПК4.2, ПК4.3 ЛР 9
	Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»		
	Практическая работа № 13 Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов	2	
	Практическая работа № 14 Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега	2	
	Практическая работа № 15 Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив	2	
	Практическая работа № 16 Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив	2	
	Самостоятельная работа обучающихся примерная	2	
Раздел 3. Баскетбол			
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала		ОК2, ОК3, ОК6, ОК8 ЛР 9
	Правила игры в баскетбол. Схема расстановки игроков. Функции игроков		
	В том числе, практических занятий	6	
	Практическая работа № 17 Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	
	Практическая работа № 18 Закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2	
	Самостоятельная работа обучающихся примерная	2	
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Содержание учебного материала	10	ОК2, ОК3, ОК6, ОК8 ЛР 9
	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	В том числе, практических занятий	10	
	Практическая работа № 19 Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2	
	Практическая работа № 20 Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2	

	Практическая работа № 21 Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	2	
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	2	
	Практическая работа № 22 Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	2	
	Самостоятельная работа обучающихся примерная	2	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала	8	ОК2, ОК3, ОК6, ОК8 ЛР 9
	Практическая работа № 23 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	Практическая работа № 24 Совершенствование техники выполнения штрафного броска	2	
	Совершенствование техники ведения, ловля и передача	2	
	Практическая работа № 25 Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке Баскетболиста	2	
	Практическая работа № 26 Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	
	Самостоятельная работа обучающихся примерная	2	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	8	ОК2, ОК3, ОК6, ОК8 ЛР 9
	Техника владения баскетбольным мячом		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	Практическая работа № 27 Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо	2	
	Практическая работа № 28	2	

	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	Практическая работа № 29 Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2	
	Практическая работа № 30 Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2	
	Самостоятельная работа обучающихся примерная	2	
Раздел 4. Волейбол			
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	10	ОК2, ОК3, ОК6, ОК8
	Правила игры в волейбол. Схема расстановки игроков. Функции игроков	2	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	Практическая работа № 31 Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:	2	
	Практическая работа № 32 Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.	2	
	Практическая работа № 33 Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	2	
	Практическая работа №34 Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	2	
	Практическая работа № 35 Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	2	
Тема 4.2. Техника нижней подачи и	Содержание учебного материала	6	ОК2, ОК3, ОК6, ОК8
	Техника нижней подачи и приёма после неё		

приёма после неё	В том числе, практических занятий	6	
	Практическая работа № 36 Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	
	Практическая работа № 37 Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	
	Практическая работа № 38 Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	
	Самостоятельная работа обучающихся примерная	2	
Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала	6	ОК2, ОК3, ОК6, ОК8
	Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий	6	
	Практическая работа № 39 Отработка техники прямого нападающего удара	2	
	Практическая работа № 40 Отработка техники прямого нападающего удара	2	
	Практическая работа № 41 Отработка техники прямого нападающего удара	2	
	Самостоятельная работа обучающихся примерная	2	
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	10	ОК2, ОК3, ОК6, ОК8 ЛР 9
	Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	Практическая работа № 42 Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	2	
	Практическая работа № 43 Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	2	
	Практическая работа № 44 Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2	
	Практическая работа № 45 Учебная игра с применением изученных положений.	2	
	Практическая работа № 46 Учебная игра с применением изученных положений		
	Самостоятельная работа обучающихся примерная	2	

	Практическая работа № 47 Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2	
Раздел 5. Гимнастика и силовой комплекс		20	
Тема 5.1. Гимнастика и силовой комплекс	Содержание учебного материала		ОК2, ОК3, ОК6, ОК8 ПК1.1, ПК1.2, ПК3.1, ПК4.1, ПК4.2, ПК4.3 ЛР 9
	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девочки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	20	
	Практическая работа № 48 Выполнение общеразвивающих упражнений	2	
	Отработка техники выполнения кувырка вперёд и назад	2	
	Практическая работа № 49 Отработка техники выполнения стойки на лопатках, стойки на голове и руках;	2	
	Практическая работа № 50 Отработка техники выполнения упражнений на тренажёрах и снарядах	2	
	Отработка техники выполнения прыжков через короткую и длинную скакалку	2	
	Практическая работа № 51 Отработка техники выполнения упражнений на тренажёрах и снарядах	2	
	Практическая работа № 52 Выполнение комплекса упражнений базовой аэробики	2	
	Практическая работа № 53 Выполнение комплекса упражнений степ-аэробики	2	
	Практическая работа № 54 Выполнение комплекса упражнений памп-аэробики	2	
	Практическая работа № 55 Выполнение комплекса упражнений аэробики с элементами боевых видов спорта и единоборств	2	

	Промежуточная аттестация		
	Самостоятельная работа обучающихся примерная	2	
Раздел 7 Самбо		7	
	Содержание учебного материала		
Тема 7.1 Совершенствование различных приемов самостраховки	Практическая работа №56 Специально-подготовительные упражнения	5	
	Практическая работа №57 Освоение упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки.		
	Практическая работа №58 Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д.		
	Самостоятельная работа обучающихся примерная		
Тема 7.2 Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки. Самозащита	Практическая работа №59 Освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног. .	2	
	Самостоятельная работа обучающихся примерная	2	
	Самостоятельная работа	58	
	Практическая работа	117	
	Итого	175	

3. ПРИМЕРНЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы, слайд-платформы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

1. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2017
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2012
3. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. – М.: Флинта: Наука, 2015
4. Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2015.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
умения: <ul style="list-style-type: none">• Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;• Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.

<p>деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> • Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности 		
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • Основы здорового образа жизни; • Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности • Средства профилактики перенапряжения 	<p>Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>