

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Иркутской области  
«Профессиональное училище № 39 п. Центральный Хазан»

Утверждаю:  
Директор ГБПОУ ПУ № 39  
\_\_\_\_\_ А.Д. Кренделев

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г.

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
ОГСЭ. 04 Физическая культура

программы среднего профессионального образования подготовки квалифицированных  
рабочих, служащих

Лесное и лесопарковое хозяйство

Форма обучения: очная  
Срок освоения ОП СПО ППКРС  
2 года 10 месяцев  
Профиль получаемого профессионального образования:  
технический

2018 г.

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе и в соответствии:

- Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259);
- Примерной программы общеобразовательной дисциплины Физическая культура, одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 3 от 21. 07. 2015).
  - С учебным планом образовательной программы среднего профессионального образования по подготовке рабочих, служащих ГБПОУ Профессиональное училище №39 п. Центральный Хазан по профессии Лесное и лесопарковое хозяйство

Организация-разработчик: ГБПОУ ПУ№39

Разработчики: Гусар Александр Николаевич  
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Согласовано:

Руководитель ЦМК общеобразовательных и профессиональных дисциплин

\_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

Ф.И.О.

Протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## СОДЕРЖАНИЕ

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

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## *Физическая культура*

программы среднего профессионального образования подготовки квалифицированных рабочих, служащих Лесное и лесопарковое хозяйство.

### **1.1. Область применения программы:**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы СПО подготовки квалифицированных рабочих, служащих, в соответствии с ФГОС по специальности СПО Лесное и лесопарковое хозяйство.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- **личностных:**
  - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
  - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
  - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
  - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
  - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
  - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
  - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
  - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
  - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
  - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
  - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- **метапредметных:**
  - способность использовать меж предметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
  - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
  - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
  - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
  - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
  - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
  - **предметных:**
    - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
    - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
    - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
    - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
    - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Программа предполагает освоение следующих общих компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

В результате освоения дисциплины **обучающийся должен 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

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки студентов - 340 часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студентов -170 часов;

самостоятельной работы студентов - 170 часа.

Практических занятий (всего) – 178 часов

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>340</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>170</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>170</b>
<b>Практических занятий (всего)</b>	<b>178</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов
<b>1 курс</b>		
Введение, инструктаж	<p>Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Требования к технике безопасности на занятиях физической культуры по легкой атлетике. (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</p>	2
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		
Тема 1.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.</p> <p>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.</p>	4
Тема 1.2. Кроссовая подготовка	<p>Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью</p> <p>равномерный бег на дистанцию 3000 м .</p>	2
Тема 1.3 Прыжки в длину	<p>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», теория, техника выполнения</p> <p>Сдача техники выполнения на оценку, сдача норматива на результат.</p>	2
	<p>Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись» теория, техника выполнения</p> <p>Сдача техники выполнения на оценку, сдача норматива на результат.</p>	2

Тема 1.4 Метание гранаты, толкание ядра	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Сдача норматива на результат, техника выполнения на оценку.	2
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>Работа с учебной литературой.</b> Особенности самостоятельных занятий для юношей. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. <b>Скоростно – силовая подготовка, работа на выносливость, бег 100 м равномерный бег на дистанцию 3000 м.</b>	15
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		
<b>Тема2.1 Волейбол</b>		
Инструктаж	Техника безопасности спортивных игр, поведение на площадке.	1
	Правила игры в волейбол, жесты судьи.	2
	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача. прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе,.	5
	Разминка, ОРУ с волейбольным мячом Учебная игра	2
	Нападающий удар Учебная игра	2
	Игра-соревнование.	2
<b>Самостоятельная работа:</b>	Тактико – техническая подготовка. Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	15
<b>Тема2.2 Баскетбол</b>		
	Правила игры в баскетбол, жесты судьи.	2
	Ловля и передача мяча, ведение мяча. броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком) вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	8

	ОРУ с баскетбольным мячом Учебная игра	2
	Игра- соревнования	2
<b>Самостоятельная работа:</b>	Тактико – техническая подготовка. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	14
<b>Тема2.3 Футбол</b>		
	Правила игры в футбол, жесты судьи.	1
	Перемещение по полю. Ведение и передача мяча. Учебная игра.	2
	Удары по мячу по воротам. Остановка и прием мяча. Учебная игра.	2
	Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Учебная игра.	2
	Тактика игры: индивидуальные, групповые, командные действия. Учебная игра.	2
	Техника и тактика игры вратаря. Учебная игра.	5
<b>Самостоятельная работа:</b>	Совершенствование техники и тактики игры в футбол.	14
<b>Тема2.4 Настольный теннис</b>		
	Техника игры в настольный теннис. Правила игры. Поддача мяча.	2
	Набивания т/мяча. Поддача и прием мяча. Закручивание мяча. Учебная Игра.	2
<b>Самостоятельная работа:</b>	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики. Упражнения на ловкость, внимание.	14
<b>Раздел 3. Лыжные гонки</b>		
Инструктаж	Техника безопасности на занятиях физической культуры по лыжным гонкам.	1
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	6
	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 8 км	6
<b>Самостоятельная работа:</b>	Работа со справочной литературой. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных	14

	занятиях физическими упражнениями и спортом.	
<b>Раздел 5. ППФП</b>		
	Ведение мяча с ускорением, остановкой по сигналу. Игра в баскетбол.	4
	Одновременное ведение мячей левой и правой руками. Игра в баскетбол.	4
	Ускорение на короткие дистанции по сигналу, бег 100 метров.	2
	Ускорения с низкого и высокого старта.	2
	Общефизические упражнения.	2
	Подъем переворотом.	2
	Подтягивания, пресс. Лазания по лестнице.	4
<b>2 курс</b>		
<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>		
Инструктаж.	Требования к технике безопасности на занятиях физической культуры по легкой атлетике. (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	2
	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции 10*10м, 60м.	3
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги.»	3
	Много скоки, прыжки в длину с места, метание различных предметов на дальность.	3
<b>Самостоятельная работа:</b>	Тренировки в оздоровительном беге.	14
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		
Инструктаж	Техника безопасности спортивных игр, поведение на площадке.	2
<b>Тема 2.1 Волейбол</b>		
Техника игры в нападении	Сочетания различных перемещений. Верхняя прямая подача на точность. Передача сверху двумя руками на заданную высоту.	6
Техника игры в защите	Страховка при нападающем ударе и блокировании. Расположение игроков задней линии при блокировании. Блокирование.	4
	Индивидуальные, групповые и командные действия.	2
<b>Тема 2.2 Баскетбол</b>		
Техника игры в нападении	Повороты в движении, остановка прыжком. Бег с изменением направления.	3
Техника игры в защите	Совершенствование перемещений в защитной стойке.	2

Техника владения мячом.	Перехват мяча. Техника овладения мячом при борьбе за отскок у своего щита.	2
<b>Самостоятельная работа:</b>	Классификация техники: защиты, нападения. Правила соревнований.	14
<b>Тема2.3 Футбол</b>		
Техника игры полевого игрока	Передвижения, обманные движения, остановка и ведение мяча. Жанглирование.	6
Техника игры вратаря	Передвижения, ловля. Отбивания и перевод мяча.	4
Тактика игры	Функции игроков. Тактика нападения и защиты.	4
<b>Самостоятельная работа:</b>	Профилактика травматизма.	14
<b>Тема2.4 Настольный теннис</b>		
	Совершенствование техники приема мяча.	2
	Совершенствование техники подачи мяча.	2
	Режущий удар. Крученный мяч.	2
<b>Раздел 3. Лыжные гонки</b>		
Инструктаж	Техника безопасности на занятиях физической культуры по лыжным гонкам.	2
	Совершенствование техники подъемов.	4
	Совершенствование техники спусков.	4
	Передвижение на лыжах, классическим ходом, 5 км.	3
<b>Самостоятельная работа:</b>	Профилактика травматизма. Лыжные мази и их применения.	14
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		
Инструктаж	Техника безопасности на уроках физической культуры при занятиях гимнастикой. Правила занятий на снарядах.	2
Опорные прыжки.	Прыжок через козла способом согнув ноги.	3
	Прыжок через коня способом ноги врозь.	2
<b>Самостоятельная работа:</b>	Амплитуда выполнения упражнений.	14
<b>Раздел 5. ППФП</b>		
	Длительный бег 20мин. Подтягивания (отжимания)	4
<b>Самостоятельная работа:</b>	Упражнения на дыхание.	14
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>1</b>
	<b>Всего:</b>	<b>340</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Реализация программы дисциплины требует наличия материальной базы: спортивный зал, стадион, а также спортивный инвентарь:

- эстафетные палочки
- скакалки, обручи
- теннисные ракетки
- теннисные шарики
- теннисный стол
- теннисная сетка
- волейбольные мячи
- волейбольная сетка
- баскетбольные сетки на кольца
- баскетбольные мячи
- жилетки игровые с номерами
- футбольные сетки для ворот (мини)
- футбольные мячи
- гимнастические маты
- перекладина гимнастическая
- конь гимнастический
- козел гимнастический
- коврики гимнастические
- мост гимнастический подкидной
- рулетка измерительная
- компрессор для накачивания мячей
- мяч малый
- лыжи беговые
- лыжные палочки
- лыжные ботинки

### 3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2014.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2015.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособия для обучающихся СПО. — М., 2015.

Дополнительные источники:

1. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2014.
2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2015.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2014.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2014.
5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2015.
6. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2015.

Интернет-ресурсы:

<http://andijan1.connect.uz/sportisland/index.htm>

<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm>

<http://lib.sportedu.ru/Press/ТПФК/2006N6/Index.htm>

<http://sportrules.boom.ru/>

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

Контроль и оценка освоения результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и контрольных тестов

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
<b>Умения:</b>	
использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты
<b>Знания:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты
основы здорового образа жизни	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты

#### Учебные нормативы

Контрольные упражнения	5	4	3
отжимания	Ю 35 Д 15	30 10	25 5
подтягивания	10	8	5
пресс	30	25	20
Бег 100м	Д 15.8 Ю14.2	16.2 14.6	16.6 14.0
Бег 500м и 1000м	Д 1.55 Ю3.25	2.00 3.35	2.10 3.54
Прыжок в длину с разбега	Д3.60 Ю4.60	3.40 4.40	3.20 4.20
Прыжок в длину с места	Д180 Ю220	170 210	160 200
Лыжные гонки 5 км Ю	25	26	27
Лыжные гонки 3 км Д	18	19	20
Волейбол. Верхняя прямая подача в пределах площадки(5 подач)	5	4	3
Футбол. Удар по мячу на дальность-сумма ударов правой и левой ногой(метры)	60	55	50
Вбрасывание мяча на дальность(метры)	22	20	18

