

МИНИСТЕРСТВО ЛЕСНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ОХРАНЫ ОБЪЕКТОВ ЖИВОТНОГО МИРА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
**Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Нижегородской области
«КРАСНОБАКОВСКИЙ ЛЕСНОЙ КОЛЛЕДЖ»
(ГБПОУ НО «КБЛК»)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Заочная форма обучения

Специальность: 35.02.14 Охотоведение и звероводство

р.п. Красные Баки
2022 год

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 35.02.14 «Охотоведение и звероводство»

Организация разработчик: ГБПОУ ИО «Краснобаковский лесной колледж

Разработчик: И.Е. Серебров, преподаватель

Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии
общеобразовательных дисциплин

протокол № 1 от « 31 » августа 2022 г.

Председатель:  / Пospelова Т.В. /

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 35.02.14 Охотоведение и звероводство.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура относится к обще гуманитарному и социально-экономическому циклу.

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

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

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

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

1.4. Изучение учебной дисциплины направлено на формирование следующих общих компетенций (ОК) обучающихся и личностных результатов (ЛР):

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

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

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

Личностные результаты реализации программы воспитания

Личностные результаты реализации программы воспитания	
ЛР 2	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций
ЛР 9	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
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности	
ЛР 13	Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности
ЛР 14	Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 15	Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем
ЛР 16	Принимающий основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, применяющий опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях и профессиональной деятельности

1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 224 часа, в том числе:
 обязательная аудиторная учебная нагрузка 5 часов;
 самостоятельной работы обучающегося 219 часов,

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	В том числе практической подготовки
Максимальная учебная нагрузка (всего)	224	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	5	
в том числе:		
лабораторные работы	-	
практические занятия	-	
курсовая работа (проект)	-	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	219	
самостоятельное изучение содержания тем	219	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-	
Контрольная работа -		
Промежуточная аттестация в форме – дифференцированный зачет		

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов		В том числе часов практической подготовки	Уровень освоения
		Обязательная аудиторная нагрузка	Самостоятельная нагрузка		
1	2	3	4		5
Введение	Содержание учебного материала				
	Влияние физических упражнений на организм человека. Основные физические качества.	4	-		
Раздел 1. Легкая атлетика.					
Тема 1.1. Бег 100 м, эстафетный бег 100 х 4. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование . Техника безопасности на уроках физического воспитания.	Содержание учебного материала: Инструктаж по технике безопасности по разделу: легкая атлетика				
	Практические занятия: Методика бега на короткие дистанции 100 м. Объяснение, показ бега на 100 м, изучение низкого старта, стартового разгона, финиширование. Показ и объяснение передачи эстафетной палочки в беге 4 х 100. Сдача норматива в беге на 100 м.	-	12		

Тема 1.2. Бег на средние дистанции 500 м и 1000 м.	Содержание учебного материала				
	Практические занятия: Методика бега на средние дистанции 500 м - девушки, 1000 м - юноши. Объяснение старта с высокой стойки, распределение сил по дистанции. Сдача норматива в беге на 500 м и 1000 м.	-	14		
Тема 1.3. Бег на длинные дистанции 2000 м, 3000 м и выносливость (3000 м и 5000 м)	Содержание учебного материала				
	Практические занятия: Методика бега на длинные дистанции. Распределение сил по дистанции, правильное дыхание. Сдача нормативов: юноши – 3000 м, девушки – 2000 м и на выносливость: юноши – 5000 м, девушки – 3000 м.	-	16		
Тема 1.4. Метание гранаты: юноши – 700гр., девушки – 500 гр.	Содержание учебного материала				
	Практические занятия: Техника безопасности при метании гранаты. Техника метания: стойка, разгон, траектория полета гранаты. Сдача норматива.	-	10		
Тема 1.5. Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Содержание учебного материала				
	Практические занятия: Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»: разгон, подбор толчковой ноги, техника полета после отталкивания, техника приземления на обе ноги.	-	10		
Раздел 2. Спортивные игры волейбол.					
Тема 2.1. Техника передачи мяча двумя руками	Содержание учебного материала				
	Практические занятия: Отработка техники владения мячом подготовительные упражнения: игра над собой; сверху, снизу; игра со стеной; игра в парах.	-	18		

сверху, снизу.					
Тема 2.2. Техника подачи мяча через сетку (сверху и снизу)	Содержание учебного материала Практические занятия: Отработка техники подачи мяча подготовительные упражнения: подачи через сетки (10 подач), подачи на точность по зонам площадки 1,2,3,.... Сдача норматива.	-	16		
Тема 2.3. Техника приема мяча после подачи (сверху, снизу)	Содержание учебного материала Практические занятия: Отработка техники приема мяча после подач (сверху, снизу). Работа в парах один подает, второй принимает. Работа в тройке (подача, прием, передача).	-	10		
Тема 2.4. Тактика нападения, тактика защиты.	Содержание учебного материала Практические занятия: Отработка техники нападения (нападающий удар), отработка техники защиты (блок над сеткой). Совершенствование навалкой нападения и защиты в учебно-тренировочной игре.	-	8		
Тема 2.5. Судейство в волейболе.	Содержание учебного материала Практические занятия: Ознакомление и показ жестов судьи, правила игры, ведение счета. Применение студентами в учебно-тренировочной игре.	-	4		
Раздел 3. Спортивные игры – баскетбол					
Тема 3.1. Техника ловли, передача и ведение мяча.	Содержание учебного материала Практические занятия. Отработка техники ловли, передачи и ведения мяча. Ловля мяча двумя и одной рукой. Передача мяча от груди, одной рукой, из-за головы, отскоком от пола. Ведение мяча одной рукой, попеременно.	-	10		
Тема 3.2.	Содержание учебного материала				

Техника бросков мяча с места и в движении.	Практические занятия: Отработка техники бросков мяча с места. Броски в кольцо с семи точек площадки, штрафные броски, трех очковые броски. Отработка техники бросков мяча в движении. В движении броски с двух шагов, с отскоком от щита, передача и бросок. Отработка бросков в учебно-тренировочной игре. Сдача норматива.	-	11		
Тема 3.3. Техника приемов защиты – перехват приемов, применяемых против бросков.	Содержание учебного материала Практические занятия: Отработка техники приемов защиты – перехватов, приемов против бросков. Индивидуально показ и отработка приемов на месте, затем во время учебно-тренировочной игре.	-	8		
Тема Судейство в баскетбол.	3.4. Содержание учебного материала Практические занятия: Ознакомление с судейством в баскетболе. Жесты судьи, правила игры и отработка в учебно-тренировочной игре.	-	6		
Раздел №4 Лыжная подготовка.					
Тема 4.1. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Подбор снаряжения.	Содержание учебного материала Практические занятия Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях. Личная гигиена Подбор студентами лыж, палок и лыжных ботинок.	-	6		
Тема	Содержание учебного материала				

4.2. Техника передвижения 2-х шажным ходом.	Практические занятия: Ознакомление и показ 2-х шажного хода. Отработка хода по учебному кругу.	-	8		
Тема 4.3. Техника передвижения одновременным и ходами.	Содержание учебного материала				
	Практические занятия: Ознакомление и показ одновременных ходов. Отработка ходов по учебному кругу.	-	8		
Тема 4.4. Техника спуска с горы и торможения.	Содержание учебного материала				
	Практические занятия: Ознакомление и показ спуска с горы (стойка, положение палок). Торможение поворотом, плугом и переступанием.	-	8		
Тема 4.5. Прохождение дистанций 3км, 5км и на общую выносливость 5 км, 10 км.	Содержание учебного материала				
	Практические занятия: Сдача норматива: юноши – 5 км, девушки – 3 км. Отработка лыжных ходов. Сдача норматива на общую выносливость: юноши – 10км, девушки – 5 км.	-	16		
Раздел 5. Силовая подготовка					
Тема 5.1. Упражнение на силу	Содержание учебного материала				
	Практические занятия: Круговой тренинг (отжимание, выпрыгивание вверх, подтягивание, прыжки вперед из положения сидя, прыжки через скамейку)	-	10		
Тема 5.2. Проверка силовых качеств	Содержание учебного материала				
	Практические занятия: Юноши: подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре лежа. Девушки: отжимание от гимнастической лавочки, подъем	-	10		

	туловища из упора лежа. дифференцированный зачёт.				
	Дифференцированный зачет	1			
	Всего	5	219		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Учебная дисциплина реализуется в спортивном зале, Баковском участковом лесничестве кв.50, так же имеются оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

Оборудование учебного кабинета: баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; секундомеры, турник, гимнастические маты, гимнастический мостик, козел, лыжные ботинки, лыжи, лыжные палки, Технические средства обучения: музыкальный центр, выносные колонки, компьютер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО/А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябина. – М.: Издательство Юрайт, 2022. – 424 с.- [Электронный ресурс] - www.urait.ru

Дополнительная литература

1. Конеева Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — [Электронный ресурс] - www.urait.ru

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения промежуточной аттестации, проверке контрольных работ.

Результаты обучения(освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых общих компетенций и личностных результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>ОК 2,3,6 ЛР 13-16 ЛР 2,9</p>	<p>Контрольная работа, дифференцированный зачет.</p>
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 	<p>ОК2,3,6 ЛР 13-16 ЛР 2,9</p>	<p>Контрольная работа, дифференцированный зачет.</p>