

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

# 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*

<b>Личностные результаты реализации программы воспитания</b>	
<b>ЛР 2</b>	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
<b>ЛР 9</b>	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
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности</b>	
<b>ЛР 13</b>	Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности
<b>ЛР 14</b>	Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
<b>ЛР 15</b>	Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем
<b>ЛР 16</b>	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

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

## 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	<b>Содержание учебного материала</b>				
	Влияние физических упражнений на организм человека. Основные физические качества.	4	-		
<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>					
<b>Тема 1.1.</b> Бег 100 м, эстафетный бег 100 х 4. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование . Техника безопасности на уроках физического воспитания.	<b>Содержание учебного материала:</b> Инструктаж по технике безопасности по разделу: легкая атлетика				
	<b>Практические занятия:</b> 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		

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



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

Техника бросков мяча с места и в движении.	<b>Практические занятия:</b> 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		
<b>Тема</b> <b>3.3.</b> Техника приемов защиты – перехват приемов, применяемых против бросков.	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия:</b> Отработка техники приемов защиты – перехватов, приемов против бросков. Индивидуально показ и отработка приемов на месте, затем во время учебно-тренировочной игре.	-	8		
<b>Тема</b> Судейство в баскетбол.	<b>3.4. Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия:</b> Ознакомление с судейством в баскетболе. Жесты судьи, правила игры и отработка в учебно-тренировочной игре.	-	6		
<b>Раздел №4 Лыжная подготовка.</b>					
<b>Тема 4.1.</b> Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Подбор снаряжения.	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b> Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях. Личная гигиена Подбор студентами лыж, палок и лыжных ботинок.	-	6		
<b>Тема</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				

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

	туловища из упора лежа. дифференцированный зачёт.				
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>1</b>			
	<b>Всего</b>	<b>5</b>	<b>219</b>		

### **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](http://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](http://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><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>ОК 2,3,6 ЛР 13-16 ЛР 2,9</p>	<p>Контрольная работа, дифференцированный зачет.</p>
<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul>	<p>ОК2,3,6 ЛР 13-16 ЛР 2,9</p>	<p>Контрольная работа, дифференцированный зачет.</p>