

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

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

Заочная форма обучения

Специальность: 35.02.14 Охотоведение и звероводство

р.п. Красные Баки
2021 год

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе примерной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования по специальности 35.02.14 Охотоведение и звероводство

Организация-разработчик:

ГБПОУ НО «Краснобаковский лесной колледж»

Разработчик:

Серебров И.Е., преподаватель ГБПОУ НО «Краснобаковский лесной колледж»

Рассмотрено на заседании цикловой
комиссии общеобразовательных дисциплин
Протокол № 1 от «18» августа 2021 г.

Председатель ЦКК:



Т.В. Поспелова

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
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 данной учебной дисциплины направлено на формирование следующих общих (ОК) обучающихся:

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.

1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 224 часа, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка 5 часа; 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
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
в том числе:	
самостоятельное изучение содержания тем не вошедшего в аудиторную нагрузку (<i>разница между аудиторной нагрузкой очного обучения и заочного обучения</i>)	219
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (<i>если предусмотрено</i>)	-
Контрольная работа -	
Промежуточная аттестация в форме – дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины 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
		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	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		

воспитания.					
Тема 1.2.	Содержание учебного материала				
Бег на средние дистанции 500 м и 1000 м.	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.	Содержание учебного материала				
Бег на длинные дистанции 2000 м, 3000 м и выносливость (3000 м и 5000 м)	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.	Содержание учебного материала				
Метание гранаты: юноши – 700гр., девушки – 500 гр.	Практические занятия: Техника безопасности при метании гранаты. Техника метания: стойка, разгон, траектория полета гранаты. Сдача норматива.	-	10		
Тема 1.5.	Содержание учебного материала				
Прыжок в длину способом «согнув ноги»	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.	Содержание учебного материала				
Техника передачи мяча	Практические занятия: Отработка техники владения мячом подготовительные упражнения: игра над собой; сверху,	-	18		

двумя руками сверху, снизу.	снизу; игра со стеной; игра в парах.				
Тема 2.2.	Содержание учебного материала				
Техника подачи мяча через сетку (сверху и снизу)	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.	Содержание учебного материала				
Техника приема мяча после подачи (сверху, снизу)	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.	Содержание учебного материала				
Тактика нападения, тактика защиты.	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.	Содержание учебного материала				
Судейство в волейболе.	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.	Содержание учебного материала				
Техника ловли, передача и ведение мяча.	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. Техника бросков мяча с места и в движении.	Содержание учебного материала				
	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 3.4. Судейство в баскетбол.	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 4.2.Техника передвижения 2-х шажным ходом.	Содержание учебного материала				
	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.	-	10		

	Девушки: отжимание от гимнастической лавочки, подъем 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. Рябинина. – М.: Издательство Юрайт, 2021. – 424 с.- [Электронный ресурс] - www.urait.ru

Дополнительная литература

2. 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, 2021. — 599 с. — [Электронный ресурс] -www.urait.ru

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной 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 компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	ОК 2,3,6	Контрольная работа, дифференцированный зачет.
Уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	ОК2,3,6	Контрольная работа, дифференцированный зачет.