

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ «ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

СОГЛАСОВАНО

Руководитель МЦ

Иванова И.А. /Иванова И.А.

«*02*» *сентябре* 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УР

Орлова Т.В. /Орлова Т.В.

«*02*» *09* 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура
код, название учебной дисциплины

Специальность: 35.02.04 Технология комплексной переработки древесины
Курс 2-4

Селенгинск, 2024г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ 04 Физическая культура разработана на основе требований:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее - ФГОС СОО), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 7 июня 2012 года, регистрационный № 24480) с изменениями и дополнениями от 29.12.2014 г., 31.12.2015г.,19.06.2017 г., 24.09.2020 г., 11.12.2020 г., 12.08.2022 г.;

с учетом:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 35.02.18 Технология переработки древесины, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.11.2023 г. № 892 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 10.01.2024 года, регистрационный № 76794);

- примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Иностранный язык» для профессиональных образовательных организаций (рекомендованной ФГБОУ ДПО «ИРПО» от 30.11.2022 г.);

- - рабочей программы воспитания по специальности 35.02.18 Технология переработки древесины, утвержденной приказом по техникуму № 451 от 28 августа 2024 года

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Бурятия «Политехнический техникум»

Разработчик: Крушинская Екатерина Сергеевна

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	04
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	05
3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	12
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.18 Технология переработки древесины.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	72
в т.ч. в форме практической подготовки	12
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	72
<i>Самостоятельная работа*</i>	-
Промежуточная аттестация	В форме зачета

1.1 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

2.1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Личностные и метапредметные результаты	Предметные результаты
ОК 04 ОК 08	<u>Уметь:</u> организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<u>Знать:</u> психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		4/-	
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	4	ОК 04
	Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры	4	ОК 08
Раздел 2. Легкая атлетика		10/2	
Тема 2.1. Легкая атлетика		10	ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08

	Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2	
Тема 2.2. Совершенствование техники длинного бега		2	OK 04 OK 08
Тема 2.3 Совершенствование техники прыжка в длину с места ,с разбега		2	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег		2	OK 04 OK 08
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках		2	OK 04 OK 08
Раздел 3. Волейбол		18/2	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)		2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 2. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП		2	OK 04 OK 08
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП		2	OK 04 OK 08

Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП		4	OK 04 OK 08
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении		4	OK 04 OK 08
Тема 3.6. Основы методики судейства		2	OK 04 OK 08
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу		2	OK 04 OK 08
Раздел 4. Баскетбол		14/4	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	В том числе практических занятий		OK 04 OK 08
	Практическое занятие № 3. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	4	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП		2	OK 04 OK 08
	Практическое занятие № 4 . Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	2	
Тема 4.3. Ведение мяча и броски			OK 04 OK 08

мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП		2	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП		2	OK 04 OK 08
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам		2	OK 04 OK 08
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе		2	OK 04 OK 08
Раздел 5. Гимнастика		16/4	
Тема 5.1. Строевые приемы			OK 04 OK 08
	Практическое занятие № 5. Отработка строевых приёмов	2	
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Практическое занятие № 6 Отработка техники акробатических упражнений	2	OK 04 OK 08
Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт		2	OK 04 OK 08
Тема 5.4. Упражнения на бревне		4	OK 04 OK 08

(девушки). ППФП		2	
Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися.		4	ОК 04 ОК 08
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		10	
Тема.7.1.	Содержание учебного материала	10	ОК 04

<p>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</p>	<p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП</p>	<p>ОК 08</p>
<p>Промежуточная аттестация</p>	<p>В форме зачета</p>	
<p>Всего</p>	<p>72/12</p>	

1. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3.1. Тематический план учебного предмета Иностранный язык

№ п.п.	Наименование <i>разделов</i> и тем	Кол-во часов	Вид занятия			Коды формируемых ПР, ЛР, ОК, ПК
			Урок (У), лекция (Л), семинар (С) Консульта ция (К)	Лабораторное занятие (ЛЗ), практическое занятие (ПЗ)	В т.ч. в форме практи чески й подгот овки (ПрП)	
1	<u>Физическая культура и формирование ЗОЖ</u>	2		ПЗ		ОК 04,ОК 08
2	<u>Здоровый образ жизни</u>	2		ПЗ		ОК 04,ОК 08
3	<u>Легкая атлетика</u>	2		ПЗ		ОК 04,ОК 08
4	<u>Техника длинного бега</u>	2		ПЗ		ОК 04,ОК 08
5	<u>Техника прыжка в длину с места,с разбега</u>	2		ПЗ		ОК 04,ОК 08
6	<u>Челночный бег 4 100 м</u>	2		ПЗ		ОК 04,ОК 08
7	<u>Выполнение нормативов в беге и прыжках</u>	2		ПЗ		ОК 04,ОК 08
8	<u>Волейбол</u> <u>Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)</u>	2		ПЗ		ОК 04,ОК 08
9	<u>Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками</u>	2		ПЗ		ОК 04,ОК 08
10	<u>Нижняя прямая и боковая подача</u>	2		ПЗ		ОК 04,ОК 08
11	<u>Верхняя прямая подача. ОФП</u>	2		ПЗ		ОК 04,ОК 08
12	<u>Верхняя прямая подача. ОФП</u>	2		ПЗ		ОК 04,ОК 08
13	<u>Тактика игры в защите и нападении</u>	2		ПЗ		ОК 04,ОК 08
14	<u>Тактика игры в защите и нападении</u>	2		ПЗ		ОК 04,ОК 08
15	<u>Основы методики судейства</u>	2		ПЗ		ОК 04,ОК 08
16	<u>Контроль выполнения</u> <u>тестов по волейболу</u>	2		ПЗ		ОК 04,ОК 08

17	Баскетбол	2		ПЗ		ОК 04,ОК 08
18	Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	2		ПЗ		ОК 04,ОК 08
19	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2		ПЗ		ОК 04,ОК 08
20	Передачи мяча. ОФП	2		ПЗ		ОК 04,ОК 08
21	Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	2		ПЗ		ОК 04,ОК 08
22	Техника штрафных бросков. ОФП	2		ПЗ		ОК 04,ОК 08
23	Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	2		ПЗ		ОК 04,ОК 08
24	Практика судейства в баскетболе	2		ПЗ		ОК 04,ОК 08
25	Гимнастика Строевые приемы	2		ПЗ		ОК 04,ОК 08
26	Техника акробатических упражнений	2		ПЗ		ОК 04,ОК 08
27	Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	2		ПЗ		ОК 04,ОК 08
28	Упражнения на бревне (девушки). ППФП	2		ПЗ		ОК 04,ОК 08
29	Упражнения на бревне (девушки). ППФП	2		ПЗ		ОК 04,ОК 08
30	Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися.	2		ПЗ		ОК 04,ОК 08
31	Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися.	2		ПЗ		ОК 04,ОК 08
32	Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	2		ПЗ		ОК 04,ОК 08
33	Факторы, определяющие содержание ППФП	2		ПЗ		ОК 04,ОК 08
34	Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.	2		ПЗ		ОК 04,ОК 08
35	Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки.	2		ПЗ		ОК 04,ОК 08
36	Оценка эффективности ППФП. Зачёт	2		ПЗ		ОК 04,ОК 08
	Промежуточная аттестация в виде зачёта					ОК 04,ОК 08
	ИТОГО	72		12		ОК 04,ОК 08

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены специальные помещения, оснащенные в соответствии с п. 6.1.1 примерной рабочей программы по данной специальности.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7-изд.,стер.]- Москва:Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст:непосредственный

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

3.2.2. Электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>(дата обращения: 02.08.2021).

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. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>(дата обращения: 02.08.2021).

3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 02.08.2021).

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602> (дата обращения: 02.08.2021).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
<p><u>Уметь:</u> 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 специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом</p>	<p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий</p>

при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма		
--	--	--

