

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Березовская Галина Валентиновна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 06.07.2023 11:58:31
Уникальный программный ключ:
0ed5140b01a1e984afd17d8fb6e90e9dfaf30db5d

Министерство образования и науки Российской Федерации

**ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
В Г. УСТЬ-ИЛИМСКЕ**

(филиал ФГБОУ ВО «БГУ» в г. Усть-Илимске)

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____ Г. В. Березовская

«___» _____ 2023 г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 35.02.03 Технология деревообработки

Базовая подготовка

Усть-Илимск, 2023

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 35.02.03 «Технология деревообработки» базовой подготовки, рабочего учебного плана, примерной программы учебной дисциплины.

Организация разработчик: филиал ФГБОУ ВО «Байкальский государственный университет» в г. Усть-Илимске.

Цикловая комиссия «Механизации, технологии и информатизации»

Разработчик: преподаватель Цикловой комиссии «Механизации, технологии и информатизации» Королькова Ирина Геннадьевна

Программа учебной дисциплины рассмотрена на заседании Цикловой комиссии «Механизации, технологии и информатизации»

Протокол № ____ от « ____ » _____ 2023 г.

Председатель ЦК МТИ _____ Т.А.Балабайкина

Программа учебной дисциплины рекомендована учебно-методическим советом филиала ФГБОУ ВО «Байкальский государственный университет»

Протокол № ____ от « ____ » _____ 2023 г.

Председатель УМС _____ О.А.Осташевская

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
1.1. Область применения примерной программы.....	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	4
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины–требования к результатам освоения дисциплины	4
1.4. Перечень формируемых компетенций	4
1.5. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины (по ФГОС)	6
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	7
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	12
3.2. Информационное обеспечение обучения	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППСЗ) в соответствии с ФГОС по специальностям СПО: 35.02.03 «Технология деревообработки» базовой подготовки.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл ППСЗ, базовая дисциплина БД.06.

Входные знания, умения и компетенции, необходимые для освоения данной дисциплины, формируются в процессе до вузовского образования, дополнительных занятий в физкультурно-спортивной направленности.

Данную учебную дисциплину дополняют параллельные занятия в спортивных секциях при филиале, участие в соревнованиях различного уровня по различным видам спорта, самостоятельные занятия физкультурно-спортивной направленности.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

- основы здорового образа жизни.

1.4. Перечень формируемых компетенций

Личностные результаты:

- 1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) гражданскую позицию, как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- б) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- 13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- 14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- 15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты:

должны отражать:

- 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- 4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- 5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- 6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- 7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- 8) владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

1.5. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины (по ФГОС)

- Максимальная учебная нагрузка учащегося 117 часов, в том числе:
- обязательная аудиторная учебная нагрузка 115 часов,
 - теоретическое обучение 2 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	117
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лекции	2
лабораторные работы	-
практические занятия	115
контрольные работы	-
курсовая работа (если предусмотрено)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (если предусмотрено)	-
подготовка к аудиторным занятиям (изучение литературы по заданным темам, написание рефератов, эссе и прочих письменных работ)	-
подготовка к промежуточной аттестации	-
внеаудиторная самостоятельная работа	-
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета во 2 семестре	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся, курсовая работа (если предусмотрено)	Объем часов	Уровень освоения
Семестр I		51	
Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков способом применения основных популярных технологий физкультурно-спортивной деятельности.			
Тема 1.1. Легкая атлетика.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Обучение видам легкой атлетики: бегу, прыжкам, метаниям, как способу развития важных физических качеств: скорость, выносливость, координация, прыгучесть, а так же волевых качеств.</p>	2	1-2
	<p>Практические занятия:</p> <p>1. Провести инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях легкой атлетикой. Обучить равномерному бегу по дистанции 2-3 км; развитие скоростно-силовых качеств, прыжки в длину с места;</p> <p>2. Обучить специальным легкоатлетическим упражнениям. Провести упражнения на развитие выносливости. Обучить технике бега на короткие дистанции;</p> <p>3. Обучить технике прыжков в длину. Эстафетный бег - техника передачи палочки.</p> <p>4. Выполнить упражнения на развитие выносливости. Бег от 2 до 4 км.</p> <p>5. Обучить эстафетному бегу 4x100.</p>	16	2
Тема 1.2. Основы физической подготовки.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Ознакомить с общей физической подготовкой, имеющей прикладную направленность.</p> <p>Теоретические основы построения индивидуальных программ тренировочного процесса, гигиенической гимнастики. Основы силовой подготовки.</p>		
	<p>Практические занятия:</p> <p>1. Ознакомить с методикой составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Разучивание и совершенствование</p>	16	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся, курсовая работа (если предусмотрено)	Объем часов	Уровень освоения
	<p>выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики;</p> <p>2. Ознакомить с выполнением упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств;</p> <p>3. Ознакомить с методикой составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью;</p> <p>4. Выполнять упражнения, направленные на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. Ознакомить с методикой закаливания для профилактики простуды и гриппа.</p>		
Тема 1.3. Настольный теннис	Содержание учебного материала		
	<p>Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления. Освоение технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки: тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций. Правила игры и судейства. Одиночные и парные игры.</p>		1-2
	<p>Практические занятия:</p> <p>1. Провести инструктаж по ТБ на занятиях по настольному теннису;</p> <p>2. Ознакомить с правилами игры;</p> <p>3. Ознакомить с тактикой игры;</p> <p>4. Ознакомить и разучить технику подачи;</p> <p>5. Ознакомить и разучить технику ударов справа и слева;</p> <p>6. Ознакомить с техникой одиночной игры;</p> <p>7. Ознакомить с техникой парной игры.</p>	17	
	Семестр II	66	
Тема 1.4. Баскетбол.	Содержание учебного материала		
	Обучение игре в баскетбол, как способ привития жизненно важных физических качеств, умений, навыков; развитие способностей работать		1-2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся, курсовая работа (если предусмотрено)	Объем часов	Уровень освоения
	<p>в команде, командного духа, быстрого принятия решений. Воспитание, путем строгого соблюдения дисциплины и сложных, специфических правил игры.</p> <p>Изучение техники безопасности в игровых видах спорта.</p> <p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Провести инструктаж по ТБ на занятиях по баскетболу. Ознакомить с основными правилами игры; 2. Обучить перемещениям и остановкам без мяча; 3. Обучить ведению, передачам и броскам мяча в кольцо; 4. Изучить упражнения на развитие прыгучести и иных специальных упражнений; 5. Провести учебные с игр с разбором ошибок; <p>Изучение игры «Стрит бол»:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить перемещениям, остановкам без мяча, ведению мяча, броскам в корзину; 2. Развить скоростно-силовые качества, технику передачи мяча на месте, в движении; 3. Обучить броскам мяча в корзину одной и двумя руками, учебная игра; 4. Объяснить тактику игры в защите, подбор, выбор места, игра без мяча, учебная игра; 5. Обучить игре в нападении, выбор места, броски, штрафные броски. 	22	2
Тема 1.5. Мини - футбол.	Содержание учебного материала		
	Обучение игре в мини - футбол, как способ развития скоростных и скоростно-силовых качеств, координации движения, выносливости, меткости. Обучение работе в коллективе и командному духу, спортивному этикету.		1-2
	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомить с ТБ на занятиях по мини - футболу; 2. Обучить ведению мяча, обучить технике ударов по мячу, передачи по земле, навесные передачи, удары по мячу головой; 	21	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся, курсовая работа (если предусмотрено)	Объем часов	Уровень освоения
	3. Обучить действиям в атаке без мяча, обучить действиям в атаке с мячом; 4. Обучить действиям в защите с мячом и без мяча, обводка, тактика атакующих действий; 5. Обучить тактике защитных действий, обучить действиям вратаря;		
Тема 1.6. Волейбол	Содержание учебного материала		
	Обучение игре в волейбол, как способ развития скоростных и скоростно-силовых качеств, ловкости, координации, меткости. Обучение коллективным взаимодействиям, командному духу, спортивному этикету.		1-2
	Практические занятия: 1. Ознакомить с ТБ на занятиях по волейболу; 2. Ознакомить с основной стойкой волейболиста, техникой перемещений; 3. Обучить передаче сверху, передаче снизу; 4. Обучить нападающему удару и блокированию; 5. Обучить защитным действиям, подаче и приему мяча.	21	2
	Дифференцированный зачет: организация занятия по одной из тем, с учетом текущих оценок, с учетом посещаемости и выполнения контрольных нормативов.	2	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия

- зал для спортивных игр с размерами 30м. на 9 м;
- зал для настольного тенниса под 9 игровых столов;
- тренажерный зал с комплексом тренажеров.

Оборудование учебного кабинета:

Спортивные залы

- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи для мини - футбола;
- мячи для настольного тенниса;
- маты гимнастические;
- щиты баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- столы теннисные с наборами сеток и ракеток

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Физическая культура: учебное пособие / Евсеев Ю. И. – Издательство: Феникс, 2014

2. Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – Издательство: Директ-Медиа, 2013.

3. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие / Гелецкая Л.Н., Бирдигулова И.Ю., Шубин Д.А., Коновалова Р.И. – Издательство: Сибирский федеральный университет, 2014. – (Электронная библиотечная система <http://www.biblioclub.ru>).

4. Бишаева А.А. Физическая культура [Текст]: учеб. для студ. учреждений СПО/ А. А. Бишаева. - М.: Академия, 2015. - 304 с. - (Профессиональное образование)

Электронные издания (электронные ресурсы)

1.Физическая культура: Учебник и практикум для СПО/Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богашенко Ю.А. и др.- М.:Юрайт,2016.- Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура: учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М.: Директ-Медиа, 2013. - То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Оценка качества освоения учебной программы включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины.

Текущий контроль проводится в форме оценки качества изучаемых двигательных действий в виде экспертной оценки их выполнения с выявлением погрешностей в технике и рекомендациями по их устранению.

Промежуточная аттестация по дисциплине: по итогам обучения во 2 семестре студенты получают дифференцированный зачет.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Устный опрос Тестирование Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.
Знание основ здорового образа жизни	Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач	Устный опрос Тестирование Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.
Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния. Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний.

	<p>состояния.</p> <p>Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности.</p> <p>Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой</p>	
--	--	--