

Департамент образования и науки К
Государст**в**юджет**н**о**е** п**р**оф**е**сс**и**о**н**аль**н**ое
учреждение
«Курганский государственный к

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ4ФЮ физическая культура

для специа**л**ь

35.02.01. Лесное и лесопарковое

Базовый уровень подготовки

К у р г, 2021

Программа учебной дисциплины разработана на государственном образовательном специальном ордере профессионального образования – (ФГОС СПО) 35.02.01 «Лесопарковое хозяйство»

Организирующая роль:

ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Разработчик:

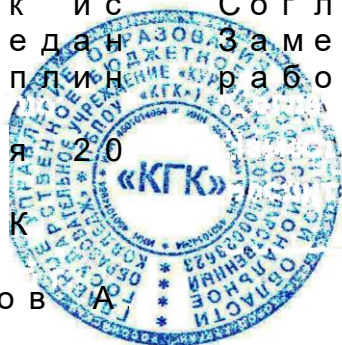
Быков Иван Иванович преподаватель физической культуры государственного колледжа

Рекомендована к использованию. Согласована:
Протокол заседания Комиссии по работе
комиссии дисциплинарной работе
культуры и БЖД № 9 от «28» мая 2020

Заместитель директора
Брыксина Т. Б.

Председатель ЦК

Сазонов А.



СОДЕРЖАНИЕ

1. П а с п р о о р г т р а м м ы у ч е б н о й д и с ц и п л и н ы 4
2. С т р у к т у р а и с о д е р ж а н и е у ч е б н о й д и с ц и п л и н ы
3. У с л о в и я р е а л и з а ц и и у ч е б н о й д и с ц и п л и н ы 14
4. К о н т р о л ь и о ц е н к а р е з у л ь т а т о в у ч е б н о й д и с ц и п л и н ы 15

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы:

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена СГОПО в соответствии с требованиями ФГОС СПО 35.02.01. Лесное и лесопарковое хозяйство

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы специалистов среднего звена

Общегуманитарный социально-экономический цикл

1.3. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающиеся должны соответствовать следующим требованиям:

- использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей

В результате освоения учебной дисциплины обучающиеся должны соответствовать следующим требованиям:

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

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, приверженность принципам честности, экономически активный и участвующий в территориальном самоуправлении, добровольчества, продуктивно участвующий в деятельности общественной организации	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка гражданского общества, обеспечивающий свобод граждан России. Лояльный представитель субкультур, отклоняющийся от деструктивных тенденций в поведении. Доброжелательный и предупредительный социальный партнер окружающих	ЛР 3
Демонстрирующий приверженность исторической памяти на основе любви к малой родине, принятию ценностей многонационального народа России	ЛР 5

Проявляющий уважение к людям готовность к участию в социальных движениях	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность уважающий собственную культуру в ситуациях, во всех формах и видах	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий у различных этнокультурных, социаль- ных групп. Сопричастный к сохр- трансляции культурных традиций многонационального российского г-	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий безопасного образа жизни, спор- преодолевающий зависимости от ал- вещев, азартных игр и т.д. Сохр- устойчивость в ситуативно сло- меняющихся ситуациях	ЛР 9

1.4. Количество часов на освоение программы уч-
Максимальной учебной нагрузкой обучающегося
обязательной аудиторной учебной нагрузки об-
самостоятельной работой обучающегося

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	340
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего):	170
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические работы	170
Самостоятельная работа студента	170
Промежуточная аттестация в форме дифференцированный зачет 3,4,5,6,7,8	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Ф

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Уровень усвоения	Объем часов
1	2	3	4
	3 СЕМЕСТР		28
	Легкая атлетика		16
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции.	1. Бег на короткие дистанции. Техника безопасности на занятиях ф.к. Теоретические и практические упражнения (СБУ). Бег 100, 200, 400 метров. 2. Бег на короткие дистанции, старт. Совершенствование: низкий старт, бег с различным уклоном. Бег 100, 200, 400 метров. Бег с различной скоростью. 3. Бег на короткие дистанции в гору. Совершенствование стартовый старт, бег с различным уклоном. Бег 100, 200, 400 метров. 4. Бег на короткие дистанции. Контрольные нормы. Контроль 100, 200 м бег	1,2,3	2
Тема 1.2. средние дистанции.	5. Бег на средние дистанции. Бег на средние, длинные дистанции. Старт, бег по дистанции.	1,2,3	2
Тема 1.4. Кроссовая подготовка	6. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Общие и специальные упражнения (СБУ).	1,2,3	2
Тема 1.5. толкание ядра	7. Метание гранаты. Метание гранаты на дальность, техника метания с силой.	1,2,3	2
Тема 1.6. длинные дистанции.	8. Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 3000 м	1,2,3	2

	. Самоподготовительная работа обучающихся 1. Совершенствование техники бега на короткие 2. Совершенствование техники бега на средние 3. Совершенствование техники эстафетного бега 4. Совершенствование кроссовой подготовки 5. Имитация техники метания гра 6. Совершенствование техники бега на длинные дистанции		16 6 2 2 2 2 2
	Спортивные игры: Баскетбол.		10
Тема 2.1. Техника передвижений и владения мячом.	9. Техника передвижений и владение мячом. Техника безопасности на занятиях с детьми с нарушением зрения.	1,2	2
Тема 2.2. Техника бросков мяча с места и в движении, средней и дальней дистанции, прыжке.	10. Техника бросков мяча с места и в движении, прыжке. Броски с места и в движении после двух шагов	1,2,3	2
Тема 2.3. Техника передачи мяча на месте и в движении.	11. Передача мяча на месте и в движении. Контрольные упражнения. Передача мяча на месте и в движении прямой, д	1,2,3	2
Тема 2.4. Тактические взаимодействия в защите и нападении.	12. Тактические взаимодействия в защите и нападении. Тактические взаимодействия в защите и нападении	1,2,3	2
	13. Тактические взаимодействия в контрольных упражнениях. Тактика нападения «Передай и выходи».	1,2,3	2
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Совершенствование техники передвижений и владения мячом 2. Совершенствование техники броска мяча на среднюю и дальнюю дистанции, в прыжке 3. Совершенствование передачи мяча на месте и в движении		12 6 4 2
	14. Дифференцированный зачет	1,2,3	2
	4 СЕМЕСТР		34
	Лыжная подготовка		18

Тема 3.1 Попеременн одновремен двухшажный лыжный ход	15. Техника беззри. Попеременный, одновременный двухшажный лыжный ход Совершенствование попеременного, одновременно	1,2,3	2
	16. Попеременный, одновременный лыжный ход. Совершенствование попеременного, одновременно	1,2,3	2
Тема 3.2. Коньковый	17. Коньковый ход. Полуконьковый ход. Коньковый ход без отталкивания руками. Коньковый ход без махов руками.	1,2,3	2
	18. Совершенствование конькового хода.	1,2,3	2
Тема 3.3. Спуск, подъем.	19. Попеременный, одновременный лыжный ход. Совершенствовать торможение на спуске.	1,2,3	2
	20. Спуск дзвм. Подъем «Ёлочкой», «Лесенкой».	1,2,3	2
Тема 3.4. Совершенство техники лыжного хо	21. Совершенствование лыжного хода. Контроль. Прохождение дистанции 3	1,2,3	2
	22. Совершенствование техники лыжного хода. Контроль прохождения дистанции 5	1,2,3	2
	23. Совершенствование техники лыжного хода. Контроль прохождения дистанции 5	1,2,3	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники попеременного, од 2. Совершенствование техники конькового хода. 3. Совершенствование техники спусков и подъемов 4. Совершенствование торможений и		18 6 4 4 4
	Спортивные игры: Волейбол.		12
Тема 4.1. Волейбол.	24. Спортивные игры. Передвижения и владения мячом Техника безопасности на занятиях по волейболу выпады, падения.	1,2,3	2
Тема 4.2. Нападающий	25. Нападающий удар. Приём мяча (двумя сверху, двумя сверху в прыжке после передвижения).	1,2,3	2
Тема 4.3. Блокирован	26. Блокирование. Блокирование: одиночное, парное.	1,2,3	2

Тема 4.4. и нижняя подача мяча.	27. Верхняя и нижняя подачи мяча. Нижняя прямая подача мяча, нижняя боковая подача. Учебная игра.	1,2,3	2
Тема 4.5. игры в нападении и защите.	28. Тактика игры в нападении и защите: система линии.	1,2,3	2
	29. Тактика игры в нападении и защите. Контроль мяча. Тактика игры в нападении и защите: блокирование.	1,2,3	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники передвижений и владения мячом. 2. Совершенствование техники удара. Блокирование. 3. Совершенствование подачи мяча.		16 2 8 6
	Легкая атлетика		
Тема 1.3. Эстафетный бег.	30. Эстафетный бег. Низкий старт, стартовый выстрел. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1,2,3	2
	31. Дифференцированный зачет	1,2,3	2
	Всего:		124
	5 СЕМЕСТР		28
	Легкая атлетика		16
Тема 1. Бег на короткие дистанции.	1. Бег на короткие дистанции. Техника безопасности на занятиях ф.к. Теоретические вопросы. Совершенствование: низкий старт, бег 100, 200, 400 метров.	1,2,3	2
	2. Бег на короткие дистанции. Контрольные нормативы. Контроль бега.	1,2,3	2
Тема 2. Бег на средние дистанции.	3. Бег на средние дистанции. Бег на средние дистанции 800, 1000. Старт, бег по дистанции.	1,2,3	2
	4. Бег на средние дистанции. Бег на средние дистанции 1500м. Старт, бег по дистанции.	1,2,3	2
	5. Бег на средние дистанции. Контрольные нормативы. Техника, тактика бега. Контрольные нормативы.	1,2,3	2

Тема 1.5. Метание снаряда.	6. Метание гранаты на дальность, техника метания, финальное усилие.	1,2,3	2
Тема 6.1. Бег на длинные дистанции.	7. Бег на выносливость 3	1,2,3	2
	8. Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 3	1,2,3	2
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции 3. Имитация техники метания гранаты 4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции		16 6 6 2 2
	Спортивные игры. Баскетбол.		10
Тема 2.1. Техника передвижения и владение мячом.	9. Техника передвижений и владение мячом. Техника безопасности на занятиях. Правила соревнований с изменением направления.	1,2,3	2
	10. Техника передвижений и владение мячом. Ловля мяча на месте и в движении. Учебная игра	1,2,3	2
Тема 2.2. Техника броски мяча с места и в движении, средней и дальней дистанции, прыжке.	11. Техника броски мяча с места и в движении, прыжке. Бросок мяча с места и в движении после двух шагов	1,2,3	2
	12. Техника броски мяча с места и в движении, прыжке. Бросок мяча с места и в движении после двух шагов	1,2,3	2
Тема 2.4. Тактическое взаимодействие в защите и нападении.	13. Тактическое взаимодействие в защите и нападении. Тактика нападения «Передай и выходи».	1,2,3	2

	Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники передвижений и владения мячом 2. Совершенствование техники броска мяча с определенной дистанции, в прыжке		12 6 6
	14. Дифференцированный зачет	1,2,3	2
	6 СЕМЕСТР		28
	Лыжная подготовка		12
Тема 3.1 Попеременный одновременный двухшажный лыжный ход	15. Техника безопасности. Попеременный, одновременный двухшажный лыжный ход Совершенствование попеременного, одновременно	1,2,3	2
	16. Попеременный, одновременный двухшажный лыжный ход Совершенствование попеременного, одновременно	1,2,3	2
Тема 3.2. Коньковый	17. Коньковый ход. Полуконьковый ход. Коньковый ход без отталкивания руками. Коньковый ход с отталкиванием руками.	1,2,3	2
Тема 3.3. Спуск, подъем.	18. Спуск, подъем. Совершенствовать торможение на спуске. Подъем	1,2,3	2
Тема 3.4. Совершенствование техники лыжного хода	19. Совершенствование техники лыжного хода. Контроль прохождения дистанции 3	1,2,3	2
	20. Совершенствование техники лыжного хода. Контроль прохождения дистанции 5	1,2,3	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники попеременного, одновременного 2. Совершенствование техники конькового хода. 3. Совершенствование техники спусков и подъема 4. Совершенствование техники торможений и поворотов		14 6 4 2 2
	Спортивные игры Волейбол.		8
Тема 4.1. Передвижения и владения мячом	21. Передвижения и владения мячом Правила соревнований и судейства. Стойки, выпад	1,2,3	2

Тема 4.2. Нападающий	22. Нападающий удар. Нападающий, удар, : приём мяча (двумя сверху, месте, двумя снизу после передвижения).	1,2,3	2
Тема 4.3. Блокирован	23. Блокирование. Блокирование: одиночное, парное.	1,2,3	2
Тема Верхн и нижняя п мяча.	24. Верхняя и нижняя подачи мяча. Нижняя прямая подача мяча, нижняя боковая под мяча. Учебная игра.	1,2,3	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники передвижений и вл 2. Совершенствование техники подачи мяча. Блокирование 3. Совершенствование подачи мяча.		14 6 4 4
	Раздел 1. Легкая атлетика		6
Тема 1 1. Б короткие дистанции.	25. Бег на короткие дистанции. Техника безопасности на занятиях ф.к. Теорети Совершенствование: низкий старт, бег с препятствиями Бег 100, 200, 400 метров.	1,2,3	2
	26. Бег на короткие дистанции. Контрольные норм Контроль 0,0 м бег	1,2,3	2
Тема 2. н средние дистанции.	27. Бег на средние дистанции. Бег на средние дистанции 800, 1000, 1500 м. Ста	1,2,3	2
	28. Дифференцированный зачёт	1,2,3	2
	Всего:		112
	7 СЕМЕСТР		28
	Раздел 1. Легкая атлетика		14
Тема 1 1. Б короткие дистанции.	1. Бег на короткие дистанции. Техника безопасности на занятиях ф.к. Теорети Совершенствование: низкий старт, бег с препятствиями Бег 100, 200, 400 метров.	1,2,3	2
	2. Бег на короткие дистанции. Контрольные норм Контроль 0,0 м бег	1,2,3	2

Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	3. Бег на средние дистанции. Бег на средние дистанции 800 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м. Старт, бег по дистанции.	1,2,3	2
	4. Бег на средние дистанции. Контрольные нормативы. Техника, тактика бега. Контрольные нормативы.	1,2,3	2
Тема 1.5. Метание снаряда.	5. Метание гранаты. Метание гранаты дальность, техника метания, разбег, усилие.	1,2,3	2
Тема 2.6. Бег на длинные дистанции.	6. Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 3000 м	1,2,3	2
	7. Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 3000 м	1,2,3	2
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции 3. Имитация техники метания гранаты 4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции		14 4 4 4 2
	Спортивные игры. Баскетбол.		12
Тема 2.8. Техника передвижений и владение мячом.	8. Техника передвижений и владение мячом. Техника безопасности на занятиях. Правила соревнований с изменением направления.	1,2,3	2
	9. Техника передвижений и владение мячом. Ловля мяча на месте и в движении. Учебная игра	1,2,3	2
Тема 2.9. Техника броски мяча с места и в движении.	10. Техника броски мяча с места и в движении, прыжке. Бросок мяча с места и в движении после двух шагов	1,2,3	2
Тема 2.10. Техника броски мяча с места и в движении, средней и дальней дистанции, прыжке.	11. Техника броски мяча с места и в движении, прыжке. Бросок мяча с места и в движении к площадке	1,2,3	2
Тема 2.3. Тактическое	12. Тактическое взаимодействие в защите и нападении Тактика нападения «Передай и выходи».	1,2,3	2

взаимодействие в защите и нападении.	13. Тактическое взаимодействие. Взаимодействие на тактической защите и нападении. Тактика нападения «Передай и выходи».	1,2,3	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники передвижений и вл 2. Совершенствование техники броска мяча с мес дистанции, в прыжке		14 8 6
	14. Дифференцированный зачёт	1,2,3	2
	8 СЕМЕСТР		24
	Лыжная подготовка		12
Тема 3.3. Попеременный одновременный двухшажный лыжный ход	15. Техника безопасности. Попеременный, одновременный двухшажный лыжный ход. Совершенствование поперечного, одновременного	1,2,3	2
Тема 3.4. Коньковый ход.	16. Попеременный, одновременный двухшажный лыжный ход. Совершенствование поперечного, одновременно	1,2,3	2
Тема 3.5. Спуск, подъем.	17. Коньковый ход. Полукопье. Коньковый ход без отталкивания руками. Коньковый ход без махов руками.	1,2,3	2
Тема 3.6. Совершенствование техники лыжного хода	18. Спуск, подъем. Совершенствовать торможение на спуске. Подъем	1,2,3	2
	19. Совершенствование техники лыжного хода. Контроль прохождения дистанции 3	1,2,3	2
	20. Совершенствование техники лыжного хода. Контроль прохождения дистанции 5	1,2,3	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники поперечного, од 2. Совершенствование техники конькового хода. 3. Совершенствование техники спусков и подъемо 4. Совершенствование техники торможений и пово		14 6 4 2 2
	Спортивные игры: Волейбол.		10
Тема 4.1. Передвижения и владения мячом	21. Передвижения и владения мячом. Правила соревнований и судейства. Стойки, вып	1,2,3	2

Тема 4.2. Нападающий	22. Нападающий удар. Нападающий, удар, : приём мяча (двумя сверху месте, двумя снизу после передвижения).	1,2,3	2
Тема 4.3. Блокирован	23. Блокирование. Блокирование: одиночное, парное.	1,2,3	2
Тема 4.4. Верхняя и нижняя подача мяча.	24. Верхняя и нижняя подачи мяча. Нижняя прямая подача мяча, нижняя боковая под мяча.	1,2,3	2
	25 Учебная игра	1,2,3	2
	Самостоятельная работа обучающихся		10
	1. Совершенствование техники передвижений и владение		2
	2. Совершенствование техники подачи мяча и удара. Блокирование		4
	3. Совершенствование подачи мяча.		4
	25. Дифференцированный зачёт	1,2,3	2
			Всего:
			Итого:
			104
			340

долголетие. 1999.

9. Вайцеховский С. М. - М. Книга 7 тренера

10. Виленский М. Я., Ильич В. И. Физическая культура М., 1987.

11. Виноград А. В. Физическая культура - М. 1999

12. Вяткин Л. А. и др. Туризм - М. 2001
В. И. Спортивная медицина. Учебник для студентов

13. Жуков М. Н. Психология игры.

14. Завьялов Н. Стретчинг в баскетболе. Баскет

15. Колбанов В. - В. П. Валентина

16. Лазарев К. В. С., Курлюков А. Практикум:
Учебное пособие для студентов средних и высших учебных заведений
1999.

17. Максименко Б. И. Настольная книга учителя
пособие, 1999.

18. Фомин Н. А. Физиологические основы двигательной активности

Интернет ресурсы

1. Центральная отраслевая библиографическая физкультуры
<http://lib.sportedu.ru>

2. Теория и практика физической культуры журнал
агентства по физической культуре, спорту и туризму
<http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>

3. Физическая культура и спорт журнал Российского
Образования
<http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/Index.htm>

4. Спортивное информатическое агентство
<http://www.sport.com.ua/>

5. Ссылки на страницы с ПРАВИЛАМИ соревнований
<http://asb11rules.com.ru/>

6. Сайт учителя физкультуры, Агатурьян М. Е.
рекомендации по проведению экзаменов по физкультуре
Планирование уроков физической культуры. Оценка
физической культуры. Методики обучения по физкультуре
<http://www.trainer.hl.ru/edpr/>

7. <http://spo.1september.ru/2004/15Z2.htm>

8. Спорт-Мастер Новости о спорте, о спортсменах и о спорте

9. <http://www.sport-master.net>

10. Молодежный спорт журнал
<http://sport.kharkov.ua/>

11. Футбольный сайт футбола, чемпионаты по футболу
крик
<http://www.foot-ball.ru/other/tournament/>

12. Спорт сегодня
<http://sports.ru/>

13. Спорт в архиве издания
<http://archive.1september.ru/sport/>

14. Раздел Физкультура на сайте учителя
<http://teacher101.ru/index.php?se=73>

15. Журнал «Физическая культура». Образование, спорт и туризм
<http://www.infosport.ru/press/fkvot>

16. Федеральное агентство физической культуры и спорта
материалы о спартакиаде учащихся России.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ Д

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

Результаты освоения дисциплины	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p>В результате освоения дисциплины обучающиеся должны:</p> <p>уметь:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения профессиональных результатов в профессиональной деятельности;</p> <p>знать:</p> <p>роли физической культуры в общекультурном, профессиональном, социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p>	<p>Эффективно использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных результатов в профессиональной деятельности;</p> <p>Эффективно пользоваться средствами профессионального обучения для решения задач; применять в профессиональной деятельности знания; применять профессиональные навыки в профессиональной деятельности; применять профессиональные навыки в профессиональной деятельности;</p> <p>Эффективно пользоваться средствами профессионального обучения для решения задач; применять в профессиональной деятельности знания; применять профессиональные навыки в профессиональной деятельности;</p>	<p>Дифференцированные задания, тесты, самостоятельные и групповые задания, контрольные работы, зачеты</p>