Министерство лесного хозяйства РТ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное

учреждение

«Лубянский лесотехнический колледж»

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора

по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рассмотрена на заседании

цикловой комиссии

общеобразовательных,

бухгалтерско-экономических

дисциплин и ПМ

Протокол №\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г.

Председатель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебной дисциплины**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Организация-разработчик: ГБПОУ «Лубянский лесотехнический колледж»

Разработчик: Гарифуллин Р.Р., преподаватель.

|  |  |
| --- | --- |
| СОДЕРЖАНИЕ | стр. |
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 15 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 16 |

**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

* 1. Область применения рабочей программы**.**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

**1.2. Место общеобразовательной учебной дисциплины:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана на базе основного общего образования с получением среднего общего образования .

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих ***результатов:***

* ***личностных*:**
  + готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
  + сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, непри-ятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
  + потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
  + приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
  + формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
  + готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
  + способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
  + способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
  + формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
  + принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
  + умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
  + патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
  + готовность к служению Отечеству, его защите;

***метапредметных*:**

* + способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
  + готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
  + освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических

практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

* + готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
  + формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
  + умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

***предметных*:**

* + умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
  + владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
  + владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития физических качеств;
  + владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
  + владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины – 156 часов.

**2. СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной нагрузки | Объем часов |
| Учебная нагрузка | 156 |
| в том числе: |  |
| практические занятия | 154 |
| Итоговая аттестация в форме ***дифференцированного зачета*** | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»** | | | |
| **Наименование разделов**  **и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень усвоения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| Теоретическая часть | | **2** |  |
| Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО | **Содержание** |  |  |
| Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.  Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в фор-мировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.  Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содер-жание.  Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения опти-мальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. | **1** | **1** |
| Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | **Содержание** |  |  |
| Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности  и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Ди-намика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.  Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.  Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиоло-гических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. | **1** | **1** |
| **Раздел 1. Легкая атлетика** | | **28** | 2 |
| **Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.** | **Содержание** |  |
| Техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) |
| **Практические занятия** |  |  |
| Техники бега на короткие дистанции.  Овладение техникой бега на короткие дистанции.  Совершенствование техники бега на короткие дистанции.  Овладение техникой прыжка в длину с места.  Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. | 8 |
| **Тема 1.2. Бег на короткие дистанции. Метание гранаты.** | **Содержание** |  |
| Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).  Овладение техникой метания гранаты с разбега.  Повышение уровня ОФП. | 2 |
| **Практические занятия** |  | 2 |
| Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).  Совершенствование техники бега на короткие дистанции.  Овладение техникой метания гранаты.  Закрепление техники выполнения общих физических  упражнений. | 6 |
| **Тема 1.3. Эстафетный бег.** | **Содержание** |  | 2 |
| Техника эстафетного бега.  Овладение техникой передачи эстафетной палочки на месте, в движении.  Закрепление техники метания гранаты.  Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) |
| **Практические занятия** |  |  |
| Овладение техникой эстафетного бега.  Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) | 6 |
| **Тема 1.4. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.** | **Содержание** |  | 2 | |
| Выполнение контрольного норматива: бег30.60,100 метров  Выполнение К.Н.: прыжка в длину.  Выполнение К.Н.: метания гранаты.  Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. |
| **Практические занятия** |  |  | |
| Совершенствование техники бега на короткие дистанции.  Совершенствование техники бега на средние дистанции.  Совершенствование техники бега на длинные дистанции. | 8 |  | |
| **Раздел 2. Баскетбол** |  | **40** |  | |
| **Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.** | Содержание |  |  | |
| Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.  Основные направления развития физических качеств.  Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. |  |  | |
| Практические занятия |  |  | |
| Овладение техникой ведения и передачи мяча в баскетболе. | **10** | 2 | |
| **Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.** | Содержание |  |  | |
| Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».  Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо. |  |  | |
| Практические занятия |  |  | |
| Овладение техникой ведения и передачи мяча в движении.  Овладение техникой выполнения упражнения «ведения-2 шага - бросок». | **8** | 2 | |
| **Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола.** | Содержание |  |  | |
| Закрепление техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу.  Овладение техникой выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.  Закрепление техники выполнения среднего броска с места.  Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. |  |  | |
| Практические занятия |  |  | |
| Овладение и совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча. | **10** | 2 | |
| **Тема 2.4. Техника владения баскетбольным мячом.** | Содержание |  |  | |
| Закрепление техники владения мячом.  Закрепление технических элементов баскетбола в учебной игре.  Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.  Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». |  |  | |
| Практические занятия |  |  | |
| Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. | **10** | 2 | |
| **Раздел 3. Лыжная подготовка** |  | **28** |  | |
| **Тема 3.1.Лыжная подготовка** | Содержание |  |  | |
| Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных  лыжных ходов на попеременные.  Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода  с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния  лыжни. |  |  | |
| Практические занятия |  |  | |
| Сдача на оценку техники лыжных ходов.  Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: рас-  пределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.  Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).  Знание правил соревнований, техники безопасности при заняти-  ях лыжным спортом.  Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях | **28** | 2 | |
| **Раздел 4. Волейбол** |  | **26** |  | |
| **Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, обучение технике верхней и нижней передач двумя руками.** | **Содержание** |  |
| Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.  Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.  Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. | 2 | |
| **Практическое занятие** |  |  | |
| Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.  Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе. | 6 |  | |
| **Тема 4.2.Техника нижней подачи и приёма после неё.** | **Содержание** |  | 2 | |
| Техника нижней подачи и приёма после неё.  Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.  Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. |
| **Практическое занятие** |  |  | |
| Техника нижней прямой подачи и приема после нее.  Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте, учебная игра | 6 |  | |
| **Тема 4.3 .Техника прямого нападающего удара.**  **Техника изученных приёмов.** | **Содержание** |  | 2 | |
| Техника прямого нападающего удара.  Закрепление техники изученных приёмов.  Применение изученных приемов в учебной игре. |
| **Практическое занятие** |  |  | |
| Техника прямого нападающего удара.  Овладение техникой прямого нападающего удара.  Выполнение технических элементов в учебной игре | 6 |
| **Тема 4.4. Техника владения волейбольным мячом.** | **Содержание** |  | 2 | |
| Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.  Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.  Учебная игра с применением изученных положений. |
| **Практическое занятие** |  |  | |
| Закрепление и совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе. | 8 |  | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 5. Гимнастика** | | **22** |  |
| **Тема 5.1.Гимнастика: ритмическая гимнастика; упражнения на осанку.** | **Содержание** |  |
| Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики.  корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки). | 2 |
| **Практические занятия** | **6** |  |
| Техники выполнения упражнений ритмической гимнастики и основам методики корригирующей гимнастики. |
| **Тема 5.2. Гимнастика: ритмическая гимнастка;**  **упражнения на развитие гибкости.** | **Содержание** |  | 2 |
| Закрепление техники выполнения ритмических упражнений.  упражнения комплекса ритмической гимнастики.  Техника упражнений на развитие гибкости. |
| **Практические занятия** | **6** |  |
| Овладение техникой выполнения упражнений ритмической гимнастики, упражнений на развитие гибкости. |
| **Тема 5.3. Гимнастика: комплекс упражнений, со скакалкой; ОРУ; упражнение на развитие гибкости– зачет.** | **Содержание** |  | 2 |
| Техника выполнения упражнений со скакалкой.  Развитие мышц брюшного пресса посредством ОРУ.  Выполнение К.Н.: упражнение на гибкость из положения сидя на полу. |  |
| **Практические занятия** | **6** |  |
| Овладение техникой выполнения упражнений со скакалкой.  Развитие физических качеств. |  |  |
| **Тема 5.4. Гимнастика: комплекс упражнений без предмета, силовой направленности; подъем корпуса из положения лежа на спине - зачет.** | **Содержание** |  | 2 |
| Техника выполнения упражнений без предмета (в равновесии, с элементами акробатики), упражнений силовой направленности.  Выполнение К.Н.: поднимание туловища за 30 сек. |  |
| **Практические занятия** | **4** | 2 |
| Овладение техникой выполнения упражнений без предмета.  Овладение техникой выполнения упражнений силовой направленности, акробатических элементов. |  |  |
| **Раздел 6. Оценка уровня физического развития** | | **10** |  |
| **Тема 6.1. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.** | **Содержание** |  | 2 |
| Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели.  Ознакомление с дневником самоконтроля.  Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. |  |
| **Практическое занятие** | **8** |  |
| Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль. |  |  |
|  | **Дифференцированный зачет** | 2 |  |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Материально-техническое обеспечение.**

Для проведения физической культуры в наличии имеется универсальный спортивный зал, открытый стадион широкого профиля..

**Спортивное оборудование:** баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; ворота, корзины, сетки, стойки. оборудование для силовых упражнений (утяжелители, гантели), гимнастическая перекладина, шведские стенки, секундомеры, разметочные дорожки для прыжков и метания, лыжи в комплекте.

* 1. Литература

ЭБС Ай Пи Эр Медиа

1. [Физическая культура. Учебник для СПО](https://www.iprbookshop.ru/77006.html) Быченков С.В., Везеницын О.В. 2018, Профобразование ЭБС Ай Пи Эр Медиа

ЭБС Знаниум

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.
2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование).

ЭБС Лань

1. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Е. Л. Сорокина, Т. И. Шишкина, М. А. Бабенко, Е. Г. Черночуб. — Новосибирск : СГУПС, 2020. — 114 с.
2. Данилов, А. В. Физическая культура : учебное пособие / А. В. Данилов. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. — 136 с. — ISBN 978-5-906958-85-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.
3. Бойко, В. И. Физическая культура : методические указания / В. И. Бойко. — Тверь : Тверская ГСХА, 2018. — 18 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.
4. Физическая культура и спорт : учебник / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва : МИСИ – МГСУ, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2862-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.
5. Базовая физическая культура : учебное пособие / составители Л. В. Рубцова [и др.]. — Ижевск : Ижевская ГСХА, 2020. — 132 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.
6. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. — Новосибирск : НГТУ, 2019. — 80 с. — ISBN 978-5-7782-3932-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.
7. Физическая культура и спорт студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. — 115 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования.

|  |  |
| --- | --- |
| Результаты обучения (освоения умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
| Студент должен уметь использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.  Студент должен знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни. | зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)  зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов) |