

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Ухтинский государственный технический университет»
(УГТУ)
Индустриальный институт (СПО)



УТВЕРЖДАЮ
Директор ИИ (СПО)

(подпись)

(И. О. Фамилия)

20 22 г.

(подпись)

(И. О. Фамилия)

20 23 г.

(подпись)

(И. О. Фамилия)

« » 20 г.

(подпись)

(И. О. Фамилия)

« » 20 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина:	Физическая культура
Индекс:	ОГСЭ.04
Специальность:	35.02.02 Технология лесозаготовок
Форма обучения:	очная
Курс (ы):	2-4
Семестр (ы):	3-7

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 35.02.02 Технология лесозаготовок, утвержденного приказом Минобрнауки России от 07.05.2014 № 451.

Разработчик Максимова М.И., преподаватель ИИ (СПО).

Рассмотрено на заседании					
предметно-цикловой комиссии			методического совета ИИ (СПО)		
Дата, номер протокола	ФИО председателя ПЦК	Подпись председателя ПЦК	Дата, номер протокола	ФИО председателя совета	Подпись председателя совета
Протокол от <u>28.04.22</u> № <u>05</u>	<u>Вострова Г.А.</u>	<u>Проф.</u>	Протокол от <u>12.05.22</u> № <u>06</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>З</u>
Протокол от <u>20.04.23</u> № <u>05</u>	<u>Вострова Г.А.</u>	<u>Проф.</u>	Протокол от <u>25.05.2023</u> № <u>05</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>З</u>
Протокол от _____ № _____			Протокол от _____ № _____		
Протокол от _____ № _____			Протокол от _____ № _____		

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ИМР ИИ (СПО)

Зам. директора по УР ИИ (СПО)



И. В. Чурилина

О. М. Якимова

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы дисциплины «Физическая культура»	стр. 4
2. Структура и содержание дисциплины «Физическая культура»	5
3. Условия реализации программы дисциплины «Физическая культура»	14
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Физическая культура»	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 35.02.02 «Технология лесозаготовок».

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ООП СПО.

В рамках изучения дисциплины у обучающихся формируются компетенции (ОК, ПК), включающие в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.3. Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

- основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 324 часа, в том числе:

для очной формы обучения:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 162 часов;

самостоятельной работы обучающегося 162 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы для очной формы обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	324
Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося (всего)	162
в том числе:	
теоретические занятия	12
практические занятия	150
Самостоятельная работа обучающихся	162
итого	324
Промежуточная аттестация в форме: дифференцированный зачет	

**2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»
для очной формы обучения**

2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая часть		4	
	1.1 Сведения о предмете, техника безопасности	2	2
	Самостоятельная работа: изучение литературы, написание рефератов	2	
Раздел 2. Практическая часть			
Тема 1. Легкая атлетика		16	
	2.1.1. Бег на короткие дистанции	2	
	Самостоятельная работа: многократные ускорения на коротких отрезках	2	
	2.1.2. Бег на средние дистанции	2	
	Самостоятельная работа: бег с ускорениями	2	
	2.1.3. Техника и тактика бега на средние дистанции	2	
	Самостоятельная работа: бег с ходьбой слабой интенсивности	4	
	2.1.4. Сдача зачетных нормативов.	2	
Тема 2. Гимнастика		12	
	2.2.1.Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики.	2	
	Самостоятельная работа: утренняя зарядка, силовые упражнения	2	
	2.2.2.Силовые упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах.	2	
	Самостоятельная работа: силовые упражнения, упражнения с отягощением	4	
	2.2.3. Сдача зачетных нормативов.	2	
Тема 3. Спортивные			

игры .	Волейбол.	32	
	2.3.1. Совершенствование техники верхней передачи мяча	2	
	Самостоятельная работа: выполнение передач над собой, у стены	2	
	2.3.2. Совершенствование техники верхней передачи мяча в парах	2	
	Самостоятельная работа: выполнение передач с партнерами	2	
	2.3.3.. Сдача зачетного норматива	2	
	Самостоятельная работа: выполнение передач с партнерами	2	
	2.3.4. Совершенствование техники нижней передачи мяча	2	
	Самостоятельная работа: выполнение передач над собой, у стены	2	
	2.3.5 Сдача зачетного норматива	2	
	Самостоятельная работа: передачи сверху, снизу, в движении	2	
	2.3.6. Техника верхней прямой подачи.	2	
	Самостоятельная работа: подачи мяча в стену, через сетку	2	
	2.2.7. Совершенствование техники и тактики игры	2	
	Самостоятельная работа: двусторонняя игра	4	
	2.3.8.Сдача зачетных нормативов.	2	
Раздел I. Теоретическая часть		4	
	1.2. Сведения о лыжном спорте, техника безопасности	2	2
	Самостоятельная работа: изучение литературы, написание рефератов	2	
Тема 4. Лыжная подготовка		32	
	2.4.1.Совершенствование техники переменного двухшажного хода	2	
	Самостоятельная работа: передвижение на лыжах без палок, с палками	2	
	2.4.2. Совершенствование техники одновременных ходов	2	
	Самостоятельная работа: передвижения без отталкивания ногой, с отталкиванием ногой	2	
	2.4.3. Совершенствование техники лыжных ходов.	2	
	Самостоятельная работа: передвижение с использованием переменных и одновременных ходов	2	
	2.4.4. Сдача зачетных нормативов	2	
	Самостоятельная работа: передвижение с использованием переменных и одновременных ходов	2	
	2.4.5. Совершенствование техники подъемов и спусков.	2	
	Самостоятельная работа: преодоление спусков и подъемов	2	
	2.4.6. Сдача зачетных нормативов.	2	
	Самостоятельная работа: равномерное передвижение слабой и средней интенсивности	2	

	2.4.7. Развитие общей выносливости. Равномерное передвижение.	2	
	Самостоятельная работа: передвижение по трассе с преодолением подъемов и спусков	4	
	2.4.8. Сдача зачетных нормативов.	2	
Тема 3. Спортивные игры	Баскетбол.	32	
	2.3.9 Совершенствование техники передачи и ловли мяча	2	
	Самостоятельная работа: передачи от груди на месте, в движении. Передачи одной рукой, ловля мяча	2	
	2.3.10. Совершенствование техники владения мячом.	2	
	Самостоятельная работа: ведение мяча на месте, в движении, с остановкой	2	
	2.3.11. Сдача зачетных нормативов.	2	
	Самостоятельная работа: ведение мяча на месте, в движении, с остановкой	2	
	2.3.12. Совершенствование техники бросков (из-под кольца, штрафные броски, броски с различных дистанций, 3х очковые броски.)	2	
	Самостоятельная работа: броски с места, штрафные броски, 3-х очковые броски	2	
	2.3.13. Техника ведения мяча в нападении с броском в кольцо в движении	2	
	Самостоятельная работа: передвижения с остановками, поворотами, бросками в кольцо	2	
	2.3.14. Правила игры в баскетбол. Техника и тактика игры в защите и нападении	2	
	Самостоятельная работа: правила игры, двусторонняя игра	2	
	2.3.15. Совершенствование техники и тактики игры.	2	
	Самостоятельная работа: правила игры, двусторонняя игра	4	
	2.3.16. Сдача зачетных нормативов.	2	
	Всего	66	
	Самостоятельная работа обучающихся	66	
ИТОГО		132	

3 курс

Наименование разделов и тем 1	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся. 2	Объем часов 3	Уровень освоения 4
Раздел 1. Теоретическая часть			
Раздел 2. Практическая часть			
Тема 1. Легкая атлетика		16	
	2.1.1. Беговая подготовка. Развитие выносливости	2	
	Самостоятельная работа: бег с ходьбой слабой интенсивности	4	
	2.1.2. Совершенствование техники бега на различные дистанции.	2	
	Самостоятельная работа: бег с ускорениями	2	
	2.1.3. Бег на короткие дистанции	2	
	Самостоятельная работа: многократные ускорения на коротких отрезках	2	
	2.1.4. Сдача зачетного норматива .	2	
Тема 2. Гимнастика		12	
	2.2.1.Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики.	2	
	Самостоятельная работа: утренняя зарядка, силовые упражнения	2	
	2.2.2.Силовые упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах.	2	
	Самостоятельная работа: силовые упражнения, упражнения с отягощением	4	
	2.2.3. Сдача зачетных нормативов.	2	
Тема 3. Спортивные игры			
	Волейбол.	24	
	2.3.1. Совершенствование техники верхней передачи мяча	2	
	Самостоятельная работа: выполнение передач над собой, у стены	2	
	2.3.2. Совершенствование техники нижней передачи мяча	2	
	Самостоятельная работа: выполнение передач над собой, у стены	2	

	2.3.3 Сдача зачетного норматива	2	
	Самостоятельная работа: передачи сверху, снизу, в движении	2	
	2.3.4. Техника верхней прямой подачи.	2	
	Самостоятельная работа: подачи мяча в стену, через сетку	2	
	2.3.5.Правила игры. Техника и тактика игры	2	
	Самостоятельная работа: двусторонняя игра	4	
	2.3.6.Сдача зачетных нормативов.	2	
Раздел 1. Теоретическая часть		4	
	1.1.. Сведения о предмете, техника безопасности.	2	2
	Самостоятельная работа: изучение литературы, написание рефератов	2	
Тема 4. Лыжная подготовка		36	
	2.4.1.Совершенствование техники переменного двухшажного хода	2	
	Самостоятельная работа: передвижение на лыжах без палок, с палками	2	
	2.4.2. Совершенствование техники одновременных ходов	2	
	Самостоятельная работа: передвижения без отталкивания ногой, с отталкиванием ногой	2	
	2.4.3 Совершенствование техники подъемов и спусков.	2	
	Самостоятельная работа: преодоление спусков и подъемов	2	
	2.4.4. Горнолыжная подготовка	2	
	Самостоятельная работа: преодоление спусков и подъемов	2	
	2.4.5 Сдача зачетных нормативов.	2	
	Самостоятельная работа: передвижение с использованием переменных и одновременных ходов	2	
	2.4.6. Развитие общей выносливости. Равномерное передвижение.	2	
	Самостоятельная работа: равномерное передвижение слабой и средней интенсивности	2	
	2.4.7.Техника и тактика прохождения дистанции в условиях различного рельефа.	2	
	Самостоятельная работа: передвижение по трассе с преодолением подъемов и спусков	4	
	2.4.8. Совершенствование общей и скоростной выносливости.	2	
	Самостоятельная работа: передвижение по трассе с ускорениями	2	
	2.4.9. Сдача зачетных нормативов.	2	
Раздел 1. Теоретическая часть		4	
	1.2.. Основы методики самостоятельных занятий физической культурой	2	1
	Самостоятельная работа: изучение литературы, написание рефератов	2	
Тема 3.	Баскетбол.	32	

Спортивные игры	2.3.7. Совершенствование техники владения мячом.	2	
	Самостоятельная работа: передачи от груди на месте, в движении. Передачи одной рукой, ловля мяча	2	
	2.3.8. Технике ведения мяча в нападении с броском в кольцо в движении	2	
	Самостоятельная работа: ведение мяча на месте, в движении, с остановкой	2	
	2.3.9. Правила игры в баскетбол. Техника и тактика игры в защите и нападении	2	
	Самостоятельная работа: правила игры, двусторонняя игра	2	
	2.3.10. Сдача зачетного норматива	2	
	Самостоятельная работа: ведение мяча на месте, в движении, с остановкой	2	
	2.3.11. Совершенствование техники бросков (из-под кольца, штрафные броски, броски с различных дистанций, 3х очковые броски.)	2	
	Самостоятельная работа: броски с места, штрафные броски, 3-х очковые броски	2	
	2.3.12. Техника и тактика игры. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа: правила игры, двусторонняя игра	2	
	2.3.13. Совершенствование техники и тактики игры	2	
	Самостоятельная работа: правила игры, двусторонняя игра	4	
	2.3.14. Сдача зачетных нормативов.	2	
	Всего	64	
	Самостоятельная работа обучающихся	64	
	ИТОГО	128	

4 курс (очная форма обучения)

Наименование разделов и тем 1	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся. 2	Объем часов 3	Уровень освоения 4
Раздел 1. Теоретическая часть		8	
	1. Сведения о предмете, техника безопасности	4	1
	Самостоятельная работа: изучение литературы, написание рефератов	4	
Раздел 2. Практическая часть			
Тема 1. Легкая атлетика		12	
	2.1.1 Бег на короткие дистанции	2	
	Самостоятельная работа: многократные ускорения на коротких отрезках	2	
	2.1.2.Кроссовая подготовка. Бег на выносливость.	2	
	Самостоятельная работа: бег с ходьбой слабой интенсивности	4	
	2.1.3. Сдача зачетных нормативов.	2	
Тема 2. Гимнастика		12	
	2.2.1.Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики.	2	
	Самостоятельная работа: утренняя зарядка, силовые упражнения	2	
	2.2.2.Силовые упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах.	2	
	Самостоятельная работа: силовые упражнения, упражнения с отягощением	4	
	2.2.3. Сдача зачетных нормативов.	2	
Тема 3. Спортивные игры		32	
	Волейбол.	32	
	2.3.1 Техника передач мяча сверху и снизу	2	
	Самостоятельная работа: выполнение передач над собой, у стены	2	
	2.3.2 Совершенствование техники передач	2	

Самостоятельная работа: передачи сверху, снизу, в движении	2	
2.3.3 Сдача контрольных нормативов	2	
Самостоятельная работа: выполнение передач с партнерами	4	
2.3.4. Техника подач	2	
Самостоятельная работа: подачи мяча в стену, через сетку	2	
2.3.5. Игра в защите и нападении	2	
Самостоятельная работа: выполнение упражнений через сетку с партнерами	2	
2.3.6. Правила игры. Техника и тактика игры.	2	
Самостоятельная работа: двусторонняя игра	4	
2.3.7. Техника и тактика игры, учебная игра	2	
2.3.8. Сдача контрольных нормативов	2	
Всего	32	
Самостоятельная работа обучающихся	32	
ИТОГО	64	

Освоение дисциплины может быть реализовано с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в соответствии с Положением о применении электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ среднего профессионального образования, утвержденного председателем ученого совета ФГБОУ ВО «УГТУ».

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Для реализации программы дисциплины имеется в наличии спортивный зал. Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, щиты, сетка волейбольная, гимнастические маты, скакалки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет – ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

- Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва : ИНФРА-М, 2023. – 197 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-015948-5. – Текст : электронный. – Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=418066>
- Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. – Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. – 148 с. – ISBN 978-5-361-00782-0. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/106205>
- Андреев, В. В. Модель инклюзивного образовательного процесса по дисциплине «физическая культура» в условиях общеобразовательной организации : учебное пособие / В. В. Андреев, А. И. Морозов, А. В. Фоминых. – Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2020. – 101 с. – ISBN 978-5-98452-193-2. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/97117>
- Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. – Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 105 с. – ISBN 978-5-4497-0065-0. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/84086>
- Зайцев, А. П. Физическая культура. Футбол : учебное пособие / А. П. Зайцев. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2022. – 130 с. – ISBN 978-5-7782-4673-7. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/126641>

Дополнительные источники:

- Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. – 56 с. – ISBN 978-5-7638-4027-8. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/100141>

3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Тестирование уровня физической подготовленности и освоенных в процессе обучения и самостоятельной работы навыков.
Знать о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; основы здорового образа жизни.	Письменное тестирование полученных в процессе обучения теоретических знаний, проверка выполнения индивидуальных заданий.

Итоговые результаты обучения по дисциплине проверяются на промежуточной аттестации.