

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

Индустриальный институт (СПО)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИИ (СПО)

Е.Т. Воскресенский
(подпись) _____ (И. О. Фамилия) _____
25 _____ 2023 г.
Е.А. Суркежа
(подпись) _____ (И. О. Фамилия) _____
1 _____ 2024 г.

(подпись) _____ (И. О. Фамилия) _____
« ____ » _____ 20__ г.

(подпись) _____ (И. О. Фамилия) _____
« ____ » _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина:	Физическая культура
Индекс дисциплины:	СГ.04
Специальность:	20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях
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 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях, утвержденного приказом Минпросвещения России от 07.07.2022 № 535.

Разработчик Ю.В. Федотова, 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>20.04.23</u> № <u>05</u>	<u>Рябева</u>	<u>Ряб.</u>	Протокол от <u>2023.05.23</u> № <u>05</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Чурилина</u>
Протокол от <u>21.05.24</u> № <u>07</u>	<u>Рябева</u>	<u>Ряб.</u>	Протокол от <u>23.05.24</u> № <u>06</u>	<u>Рябева А.Н.</u>	<u>Ряб.</u>
Протокол от _____ № _____			Протокол от _____ № _____		
Протокол от _____ № _____			Протокол от _____ № _____		

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ИМП ИИ (СПО)

Зам. директора по УР ИИ (СПО)

Чурилина И. В. Чурилина
Ряб. А. Н. Рябева

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
. Паспорт рабочей программы дисциплины «Физическая культура»	4
. Структура и содержание дисциплины «Физическая культура»	5
. Условия реализации программы дисциплины «Физическая культура»	20
. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Физическая культура»	21

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа является частью основной образовательной программы СПО по специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях.

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования с учетом ПОП.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл профессиональной подготовки.

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

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ПК 1.2. Выполнять действия по проведению аварийно-спасательных работ на высоте.

ПК 1.4. Выполнять действия на этапах тушения пожара.

ПК 1.5. Выполнять поиск пострадавших в чрезвычайных ситуациях.

ПК 1.9. Осуществлять несение службы в аварийно-спасательных формированиях и пожарно-спасательных подразделениях

1.3. Требования к результатам освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
	<u>Уметь:</u> организовывать работу коллектива и команды;	<u>Знать:</u> психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности

ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9	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	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
--	---	--

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 186 часов
в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 186 часов
самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	186
в т. ч. в форме практической подготовки	182
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	182

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающи		Объем часов
1	2		3
2 курс 3 семестр			
Теоретическая часть			4
Физическая культура и формирование ЗОЖ	Содержание учебного материала		4
	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры</p>		
Практическая часть			
Раздел 1	Легкая атлетика		8
Тема 1.1. ОФП. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала		
	1	Построение, перестроения, беговые, прыжковые упражнения	2
	2	Беговая подготовка. Развитие выносливости	2
	3	Бег на короткие дистанции	
	4	Техника прыжка в длину	2

	5	Сдача контрольного норматива	2
Раздел 2	Атлетическая гимнастика		8
Тема 2.1 Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	Содержание учебного материала		
	1	Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики	2
	2	Сдача контрольного норматива	2
Тема 2.2 Комплексы профессионально- прикладных гимнастических упражнений	Содержание учебного материала		
	1	Техника двигательных действий на развитие гибкости и силовые упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах	2
	2	Сдача контрольного норматива	2
Раздел 3	Спортивные игры. Волейбол		20
Тема 3.1 Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры	Содержание учебного материала		
	1	Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста. Эффективное применение правил игры	2
	2	Сдача зачётного норматива	2
Тема 3.2 Приём и передачи мяча	Содержание учебного материала		
	1	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками	2
	2	Сдача зачётного норматива	2
	3	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу	2
	4	Сдача зачётного норматива	2
Тема 3.3 Подачи мяча	Содержание учебного материала		
	1	Техника подач мяча. Совершенствование техники нижней, верхней и боковой подачи мяча	2
	2	Сдача зачётного норматива	2
Тема 3.4 Нападающий удар. Блокировка	Содержание учебного материала		
	1	Техника нападающего удара	2
	2	Сдача зачётного норматива	2
Промежуточная аттестация в форме зачета			

Итого часов		40
	Практическая часть	
Раздел 4	Лыжная подготовка	14
Тема 4.1 Переменный двушажный ход; одновременные хода	Содержание учебного материала	
	1 Техника переменного двушажного хода	2
	2 Техника одновременных ходов	2
	3 Сдача зачётного норматива	2
Тема 4.2 Техника спусков и подъёмов	Содержание учебного материала	
	1 Совершенствование техники спусков	2
	2 Сдача зачетного норматива	2
	3 Совершенствование техники подъёмов	2
	4 Сдача зачётного норматива	2
Раздел 5	Спортивные игры. Баскетбол	22
Тема 5.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры	Содержание учебного материала	
	1 Техника перемещений, стоек баскетболиста	2
	2 Правила игры в баскетбол	2
	3 Сдача зачётного норматива	2
Тема 5.2 Ведение, приём и передача мяча	Содержание учебного материала	
	1 Техника ведения, приёмов и передач мяча	2
	2 Совершенствование ведения мяча, приёмов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках	2
	3 Сдача зачётного норматива	2
Тема 5.3 Броски мяча. Учебная игра.	Содержание учебного материала	
	1 Техника бросков по кольцу. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении	2
	2 Сдача зачётного норматива	2
	3 Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам	2
	4 Учебно-тренировочная игра	4
Раздел 6	Плавание	18
Тема 6.1 Техника плавания.	Содержание учебного материала	
	1 Техника плавания «басс»	2

	2	Упражнение на согласование движений рук и ног с дыханием	2
	3	Техника плавания «кроль»	2
	4	Упражнение на согласование движений рук и ног с дыханием	2
	5	Обучение техники поворотов	2
	6	Обучение техники ныряния («рыбкой»; «солдатином»)	2
	7	Эстафеты с элементами плавания кролем на груди, кролем на спине, брасом	2
	8	Сдача зачётного норматива	2
	9	Сдача зачётного норматива	2
Промежуточная аттестация в форме зачета			
Итого			54
	Практическая часть		
Раздел 1	Легкая атлетика		10
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала		
	1	Бег на короткие дистанции	2
	2	Сдача зачётного норматива	2
Тема 1.2 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала		
	1	Бег на средние дистанции	2
	2	Сдача зачётного норматива	2
	3	Кроссовый бег	2
Раздел 2	Атлетическая гимнастика		8
Тема 2.1 Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	Содержание учебного материала		
	1	Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики	2
	2	Сдача зачётного норматива	2
Тема 2.2 Комплексы Профессионально-прикладных гимнастических упражнений	Содержание учебного материала		
	1	Техника двигательных действий на развитие гибкости. Силовые упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах	2
	2	Сдача зачётного норматива	2
Раздел 3	Спортивные игры. Волейбол		18

Тема 3.1 Стойки, перемещения, прыжки	Содержание учебного материала		
	1	Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста. Эффективное применение правил игры	2
	2	Сдача зачётного норматива	2
Тема 3.2 Приём и передачи мяча	Содержание учебного материала		
	1	Совершенствование техники приёма и передачи мяча двумя руками сверху	2
	2	Сдача зачётного норматива	2
	3	Совершенствование техники приёма и передачи мяча двумя руками снизу	2
	4	Сдача зачётного норматива	2
Тема 3.3 Подачи мяча	Содержание учебного материала		
	1	Техника подач мяча	2
	2	Совершенствование техники нижней, верхней, боковой подачи	2
	3	Сдача зачётного норматива	2
Промежуточная аттестация в форме зачета			
Итого			36
Раздел 4			10
Тема 4.1 Переменный двушажный ход; одновременные хода	Содержание учебного материала		
	1	Совершенствование техники переменного двушажного хода, одновременных ходов	2
	2	Сдача зачётного норматива	2
Тема 4.2 Техника спусков и подъёмов	Содержание учебного материала		
	1	Совершенствование техники спусков. Совершенствование техники подъёмов	2
	2	Сдача зачётного норматива	2
	3	Совершенствование техники лыжных ходов	2
Раздел 5			16
Тема 5.1 Техника перемещений, стоек. Ведение мяча	Содержание учебного материала		
	1	Техника перемещений, стоек баскетболиста	2
	2	Ведение мяча	2
	3	Ловля и передачи мяча	2
Тема 5.2	Содержание учебного материала		

Броски мяча	1	Бросок мяча в движении	2
	2	Штрафной бросок	2
	3	Броски одной рукой (дальние, средние, ближние)	2
	4	Сдача зачётного норматива	2
	5	Учебно-тренировочная игра	2
Промежуточная аттестация в форме зачета			
Итого			26
	Практическая часть		
Раздел 1	Легкая атлетика		10
Тема 1.1 Бег на короткие и средние дистанции	Содержание учебного материала		
	1	Совершенствование бега на короткие дистанции	2
	2	Сдача зачётного норматива	2
	3	Совершенствование бега на средние дистанции	2
	4	Сдача зачётного норматива	2
Тема 2.1 Развитие выносливости	Содержание учебного материала		
	1	Развитие выносливости. Кроссовый бег	2
Раздел 2	Атлетическая гимнастика		8
Тема 2.1 Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	Содержание учебного материала		
	1	Комплекс силовой гимнастики. Общеразвивающие упражнения	2
	2	Сдача зачётного норматива	2
Тема 2.2 Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений	Содержание учебного материала		
	1	Техника двигательных действий на развитие гибкости. Силовые упражнения с отягощением.	2
	2	Сдача зачётного норматива	2
Раздел 3	Спортивные игры. Волейбол		12

Тема 3.1 Приём и передача мяча	Содержание учебного материала		
	1	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху, снизу	2
	2	Учебная игра	2
	3	Сдача зачётного норматива	2
Тема 3.2 Подачи мяча	Содержание учебного материала		
	1	Совершенствование техники подачи мяча. Совершенствование техники нижней, верхней и боковой подач	2
	2	Учебная игра по упрощенным правилам	2
	3	Учебная игра	2
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			
Итого			30
Всего			186

Освоение дисциплины может быть реализовано с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в соответствии с локальными нормативными актами университета.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы дисциплины «Физическая культура» требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, сетка волейбольная, гимнастические маты, скакалки, медболы, фишки для ограничения.

Наименование лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения:

- справочная система КонсультантПлюс;
- офисный пакет Microsoft Office.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы:

- Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва : ИНФРА-М, 2022. – 197 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-015948-5. – Текст : электронный. – Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=379900>

- 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 PROобразование. – 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 PROОбразование. – 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 PROОбразование. – 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 PROОбразование : [сайт]. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/126641>

- 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 PROОбразование : [сайт]. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/100141>

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- СПС КонсультантПлюс;
- ЭБС ZNANIUM.COM;
- Сетевая электронная библиотека «ЭБС «Лань»;
- ЭБС ЮРАЙТ;
- ЭР ЦОС «PROОбразование.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

4.1. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего контроля успеваемости (оценивание практических работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов) и промежуточной аттестации.

Итоговой формой промежуточной аттестации является дифференцированный зачет

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	«отлично»: обучающийся показывает глубокое и полное знание и понимание всего объёма программного материала; полное понимание сущности рассматриваемых понятий, явлений и закономерностей, теорий, взаимосвязей; умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала; выделять главные положения, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, фактами; самостоятельно и	Самоорганизация физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
Знания: - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.		Демонстрация знания роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, а также основы здорового образа жизни.

<p>- основы здорового образа жизни.</p>	<p>аргументировано делать анализ, обобщения, выводы.</p> <p>«хорошо»: обучающийся показывает знания всего изученного программного материала. Даёт полный и правильный ответ на основе изученных теорий; незначительные ошибки и недочёты при воспроизведении изученного материала, определения понятий дал неполные, небольшие неточности при использовании научных терминов или в выводах и обобщениях из наблюдений и опытов; материал излагает в определенной логической последовательности, при этом допускает одну негрубую ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно при требовании или при небольшой помощи преподавателя; в основном усвоил учебный материал; подтверждает ответ конкретными примерами; правильно отвечает на дополнительные вопросы; умеет самостоятельно выделять главные положения в изученном материале; на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать внутрипредметные связи.</p> <p>«удовлетворительно»: обучающийся показывает освоение содержания учебного материала, но имеет пробелы в усвоении материала, материал излагает несистематизированно, фрагментарно, не всегда</p>	
---	---	--

	<p>последовательно; показывает недостаточную сформированность отдельных знаний; выводы и обобщения аргументирует слабо, допускает в них ошибки, обучающийся допустил ошибки и неточности в использовании научной терминологии, определения понятий дал недостаточно четкие;</p> <p>«неудовлетворительно»: обучающийся не усвоил и не раскрыл основное содержание материала; не делает выводов и обобщений, не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов или допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить.</p>	
--	---	--

4.2 Структура и примерное содержание оценочных материалов для промежуточной аттестации по дисциплине физическая культура

– промежуточная аттестация осуществляется по накопительной системе оценок и сдачи контрольных нормативов по видам спорта.

Контрольные задания
для определения и оценки уровня физической подготовленности
обучающихся

Зачетные нормативы	юноши			девушки		
	оценка					
	уд	хор	отл	уд	хор	отл
Бег 100 м (сек.)	15.4	14.4	13.4	17.6	16.8	16.2
Бег 500 м. (мин.сек.)	2.10	1.50	1.35	3.00	2.15	1.50
Бег 1000 м (мин.сек.)	5.00	4.10	3.40	6.30	5.40	5.00
Бег 2000 м (мин.сек)				12.00	11.00	10.00
Бег 3000 м (мин.сек)	15.00	13.00	12.00			
Бег без учета времени	5км			3км		
Прыжок в длину с места (см)	200	210	220	165	175	185
Метание гранаты (м)	30	35	40	15	20	25
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	6	8	10			
Отжимания в упоре лежа (кол-во раз)				10	15	20
Подъем корпуса из положения лежа на спине (кол-во раз)				25	30	35
Прыжки через скакалку (кол-во раз в мин.)	80	100	120	80	100	120
Волейбол: прием и передача мяча сверху и снизу над собой, у стены (кол-во раз).	10	15	20	8	10	15
Волейбол: прием и передача мяча в парах (кол-во раз)	10	15	20	8	10	15
Волейбол: верхняя прямая подача (из 5 подач)	3	4	5	2	3	4
Баскетбол: штрафные броски (кол-во попаданий из 10 бросков)	4	5	6	3	4	5
Баскетбол: ведение мяча через площадку с попаданием в кольцо и обратно (сек)	25	20	15	30	25	20