

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

Индустриальный институт (СПО)



УТВЕРЖДАЮ
Директор ИИ (СПО)

Е. Г. Воскресенский

(И. О. Фамилия)

2023 г.

(подпись)

(И. О. Фамилия)

« » 20 г.

(подпись)

(И. О. Фамилия)

« » 20 г.

(подпись)

(И. О. Фамилия)

« » 20 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина: **Физическая культура**

Индекс: **ОГСЭ.04**

Специальность: **15.02.14 Оснащение средствами автоматизации
технологических процессов и производств (по отраслям)**

Форма обучения: **очная**

Курс (ы): **2-4**

Семестр (ы): **3-7**

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям), утвержденного приказом Минобрнауки России от 09.12.2016 № 1582.

Разработчик О.А. Загальская, 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 Т.А.</u>	<u>Ряб</u>	Протокол от <u>25.05.2023</u> № <u>05</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Ч</u>
Протокол от _____ № _____			Протокол от _____ № _____		
Протокол от _____ № _____			Протокол от _____ № _____		
Протокол от _____ № _____			Протокол от _____ № _____		

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ИМР ИИ (СПО)

Зам. директора по УР ИИ (СПО)

Ч

И. В. Чурилина

Ряб

А. Н. Рябева

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт рабочей программы дисциплины «Физическая культура»	4
2. Структура и содержание дисциплины «Физическая культура»	6
3. Условия реализации программы дисциплины «Физическая культура»	15
4. Контроль и оценка результатов освоения «Физическая культура»	17

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

15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям)

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Обязательная часть общего гуманитарного и социально-экономического цикла образовательной программы

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

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

1.3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни

Для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья образовательная организация устанавливает особый порядок освоения дисциплины "Физическая культура" с учетом состояния их здоровья.

Особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ) устанавливается на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и коррекции психофизического развития обучающихся. В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей, занятия для обучающихся инвалидов и с ОВЗ могут быть организованы в следующих видах:

- подвижные занятия адаптивной физической культурой в спортивном зале или на открытом воздухе;
- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;
- теоретические занятия по тематике здоровьесбережения;
- выполнение реферативных работ по темам, разработанным для каждого обучающегося, отражающим оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания с последующей его защитой;
- ведение дневника самоконтроля, оценивание своего физического развития.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 194 часов, в том числе:

для очной формы обучения:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 194 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>194</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося (всего)	<i>194</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>190</i>
лекции	<i>4</i>
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1	Основы физической культуры (теория)		
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
	2 Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 2	Легкая атлетика	12	
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала		ОК 08
	1 Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений. Бег на короткие дистанции.	2	
	2 Техника бега с низкого, высокого старта. Совершенствование техники стартового разгона, финиширования.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.2 Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		ОК 08
	1 Техника бега по дистанции (беговой цикл)	2	
	2 Техника бега по пересеченной местности	2	
	Самостоятельная работа	-	
Тема 2.3 Метание гранаты. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала		ОК 08
	1 Совершенствование техники метания гранаты	2	
	2 Техника бега на средние дистанции. Контрольный норматив	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 3	Спортивные игры (баскетбол)	14	
Тема 3.1	Содержание учебного материала		ОК 08
	1 Совершенствование ведения мяча.	2	
	2 Передачи мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	

Техника ведения мяча, передачи и броска мяча с места.	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.2 Броски в движении	Содержание учебного материала		ОК 08
	1 Бросок в два шага	2	
	2 Бросок в прыжке	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.3 Техника штрафного броска, правила баскетбола	Содержание учебного материала		ОК 08
	1 Техника штрафного броска	2	
	2 Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	2	
	3 Контрольный норматив	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 4	Атлетическая гимнастика	10	
Тема 4.1 Работа на тренажерах	Содержание учебного материала		ОК 08
	1 Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2	
	2 Упражнения для развития гибкости и силовые упражнения с отягощением.	2	
	3 Силовые упражнения в парах	2	
	4 Упражнения на группы мышц необходимые для профессиональной деятельности.	2	
	5 Контрольный норматив. Зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 5	Лыжная подготовка	12	
Тема 5.1 Переменный двухшажный ход; одновременные хода. ТБ	Содержание учебного материала		ОК 08
	1 ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Техника переменного двухшажного хода.	2	
	2 Техника одновременных ходов.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 5.2 Техника спусков и подъемов	Содержание учебного материала		ОК 08
	1 Совершенствование техники спусков.	2	
	2 Совершенствование техники подъемов	2	
	3 Прохождение дистанции 3, 5 км	2	
	4 Сдача зачетных нормативов	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 6	Спортивные игры (волейбол)	12	
Тема 6.1	Содержание учебного материала		
	1 Техника перемещений, стоек.	2	
	2 Техника верхней и нижней передач мяча. Правила игры, жестикуляция судьи.	2	

Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры	Самостоятельная работа обучающихся	-	ОК 08
Тема 6.2	Содержание учебного материала		
Техника	1 Техника нижней подачи и приёма мяча	2	ОК 08
нижней подачи и приёма после неё	2 Отработка техники нижней подачи и приёма	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 6.3	Содержание учебного материала		
Техника	1 Техника атакующего удара	2	ОК 08
атакующего удара	2 Отработка техники атакующего удара. Сдача контрольных нормативов	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 7	Плавание	10	
Тема 7.1.	Содержание учебного материала		
Кроль на груди, спине	1 Совершенствование кроля на груди, спине.	2	ОК 08
	2 Совершенствование плавания на боку, на спине.	2	
	3 Совершенствование техники брасса	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 7.2	Содержание учебного материала		
Старт, ныряние	1 Совершенствование старта. Повороты, ныряние ногами и головой.	2	ОК 08
	2 Плавание до 400 м. Плавание в полной координации. Зачёт	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	

3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Коды компетенций формирования которых способствует элемент программы
	Практическая часть		
Раздел 1	Легкая атлетика	14	
Тема 1.1	Содержание учебного материала		
Бег на короткие	1 Бег на короткие дистанции	2	ОК 08

дистанции. Прыжок в длину с места	2	Сдача контрольного норматива	2	
	3	Техника прыжка в длину с места	2	
	4	Техника метания гранаты	2	
	5	Кроссовая подготовка	2	
	6	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки в «коридоре»	2	
	7	Сдача контрольного норматива	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Раздел 2	Атлетическая гимнастика		10	
Тема 2.1 Комплексы вольных общеразвивающ их упражнений	Содержание учебного материала			ОК 08
	1	Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики	2	
	2	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения и расслабления).	2	
	3	Упражнения для коррекции нарушений осанки.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема 2.2 Комплексы профессиональн о-прикладных гимнастических упражнений	Содержание учебного материала			ОК 08
	1	Техника двигательных действий на развитие гибкости силовые упражнения с отягощением.	2	
	2	Силовые упражнения в парах	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Раздел 3	Спортивные игры. Волейбол		20	
Тема 3.1 Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры	Содержание учебного материала			ОК 08
	1	Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста.	2	
	2	Эффективное применение правил игры	2	
	3	Сдача зачетного норматива	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема 3.2	Содержание учебного материала			

Прием и передачи мяча	1	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху, снизу	2	ОК 08 ПК 3.5
	2	Изменение направления и траектории передач в зависимости от качества приема.	2	
	3	Сдача зачетного норматива	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема 3.3 Подачи мяча	Содержание учебного материала			ОК 08
	1	Техника подач мяча.	2	
	2	Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	2	
	3	Сдача зачетного норматива	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
зачёт			2	
	Практическая часть			
Раздел 4	Лыжная подготовка		14	
Тема 4.1 переменный двухшажный ход; одновременные хода	Содержание учебного материала			ОК 08
	1	Совершенствование техники переменного двухшажного хода.	2	
	2	Совершенствование техники одновременных ходов.	2	
	3	Сдача зачетных нормативов	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема 4.2 Техника спусков и подъемов	Содержание учебного материала			ОК 08
	1	Совершенствование техники спусков. Совершенствование техники подъемов	2	
	2	Совершенствование лыжных ходов(коньковый)	2	
	3	Прохождение дистанции в различных рельефных условиях	2	
	4	Сдача зачетных нормативов	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Раздел 5	Спортивные игры. Баскетбол		11	

Тема 5.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры	Содержание учебного материала			
	1	Техника перемещений, стоек баскетболиста. Эффективное применение правил игры.	2	ОК 08
Тема 5.2 Ведение, прием и передача мяча	Содержание учебного материала			
	1	Техника ведения, приемов и передач мяча.	2	ОК 08
	2	Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема 5.3 Броски мяча	Содержание учебного материала			
	1	Техника бросков по кольцу. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении	2	ОК 08
	2	Сдача контрольного норматива	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Зачёт			1	
Всего:			69	

4курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Коды компетенций формирования которых способствует элемент программы
	Практическая часть			
Раздел 1	Легкая атлетика		12	
Тема 1.1 Бег на короткие,	Содержание учебного материала			
	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2	ОК 08

длинные дистанции, эстафетный бег	2	Беговые упражнения. Бег из различных и.п	2	
	3	Длительный бег в равномерном темпе	2	
	4	Совершенствование старта и стартового разгона бегуна	2	
	5	Кроссовая подготовка	2	
	6	Совершенствование метания гранаты	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Раздел 2	Спортивные игры. Волейбол		16	
Тема 2.1 Прием и передачи мяча, атакующий удар, блок	Содержание учебного материала			ОК 08
	1	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху, снизу	2	
	2	Атакующий удар с полного разбега и длинных передач	2	
	3	Взаимодействие игроков в блоке	2	
	4	Учебная игра	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема 2.2 Поддачи мяча	Содержание учебного материала			ОК 08
	1	Совершенствование техники подач мяча.	2	
	2	Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча	2	
	3	Прием мяча после подачи	2	
	4	Сдача учебного норматива	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Раздел 3	Лыжная подготовка		12	
Тема 3.1 переменный двухшажный ход; одновременные хода	Содержание учебного материала			ОК 08
	1	Совершенствование техники переменного двухшажного хода.	2	
	2	Совершенствование техники одновременных ходов	2	
	3	Прохождение дистанции	2	

Тема 3.2 Техника спусков и подъемов	Содержание учебного материала			
	1	Совершенствование техники спусков.	2	ОК 08
	2	Совершенствование техники подъемов.	2	
	3	Сдача зачетных нормативов	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Раздел 4	Профессионально-прикладная физическая подготовка		11	
Тема4.1 ППФП (упражнения для развития физических качеств необходимые для работы по специальности)	Содержание учебного материала			
	1	Упражнения для развития быстроты реакции.	2	ОК 08
	2	Упражнения для развития ловкости.	2	
	3	Упражнения для развития статической выносливости.	2	
	4	Упражнения для развития точности движений	2	ОК 08
	5	Упражнения для формирования правильной осанки, устойчивости к выполнению работ в вынужденных позах.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта			1	
Всего:			51	
Итого:			194	

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

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оснащенность спортивного зала: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, баскетбольные щиты, гимнастические коврики, сетка волейбольная, гимнастические маты, скакалки, обручи, гири, гимнастическая стенка, канат, конусы, скамейки.

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, 2022. – 197 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-015948-5. – Текст: электронный. – Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=379900>
- 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.: ил. – ISBN 978-5-98281-157-8. – Текст: электронный. – Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=372244>
- 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. – Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=106205>
- Быченков, С. В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. – 2-е изд. – Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 122 с. – ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. – Текст: электронный. – Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=77006>
<https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/77006>

Дополнительные источники

- Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура»: учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. – Саратов: Профобразование, 2019. – 131 с. – ISBN 978-5-4488-0332-1. – Текст: электронный. – Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=86140>
- 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>

- Каткова, А. М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. – Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018. – 64 с. – ISBN 978-5-4263-0617-2. – Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/79030>
 - Будейкина, Е. М. «Круговая тренировка» на занятиях по физической культуре для студентов СПО: учебно-методическое пособие для проведения учебных занятий со студентами СПО / Е. М. Будейкина. – Брянск: Брянский государственный аграрный университет, 2018. – 26 с. – ISBN 2227-8397. – Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/107904>
 - 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>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

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	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов