

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

Индустриальный институт (СПО)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ИИ (СПО)



Е. Т. Воеводский
(И. О. Фамилия)

«25» _____ 2023 г.

_____ (И. О. Фамилия)

« » _____ 20 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>20.05.23</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)

Чурилина И.В.
И. В. Чурилина
Рябева А.Н.
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 рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования: 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях.

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
ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9	<u>Уметь:</u> организовывать работу коллектива и команды; 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	<u>Знать:</u> психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности 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, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
2 курс 3 семестр			
Теоретическая часть		4	
Физическая культура и формирование ЗОЖ	Содержание учебного материала		
	<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</p>	4	

	задачи физической культуры			
Практическая часть				
Раздел 1	Легкая атлетика		8	
Тема 1.1. ОФП. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала			ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.4 ПК 1.5, ПК 1.9
	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			ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.4 ПК 1.5, ПК 1.9
	1	Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики	2	
	2	Сдача контрольного норматива	2	
Тема 2.2 Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений	Содержание учебного материала			ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.4 ПК 1.5
	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			ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.4 ПК 1.5, ПК 1.9
	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			ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.4 ПК 1.5, ПК 1.9
	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			ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.4 ПК 1.5, ПК 1.9
	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			ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.4 ПК 1.5, ПК 1.9
	1	Техника нападающего удара	2	
	2	Сдача зачётного норматива	2	
Промежуточная аттестация в форме зачета				
Итого часов			40	
2 курс 4 семестр				
	Практическая часть			ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.4 ПК 1.5, ПК 1.9
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			ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.4 ПК 1.5, ПК 1.9
	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			ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.4 ПК 1.5, ПК 1.9
	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			ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.4 ПК 1.5, ПК 1.9
	1	Техника ведения, приёмов и передач мяча	2	
	2	Совершенствование ведения мяча, приёмов и передач мяча на месте и в	2	

		движении, в парах и тройках		
	3	Сдача зачётного норматива	2	
Тема 5.3 Броски мяча. Учебная игра.		Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.4 ПК 1.5, ПК 1.9
	1	Техника бросков по кольцу. Совершенствование бросков по кольцу с места и движении	2	
	2	Сдача зачётного норматива	2	
	3	Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам	2	
	4	Учебно-тренировочная игра	4	
Раздел 6		Плавание	18	
Тема 6.1 Техника плавания.		Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.4 ПК 1.5, ПК 1.9
	1	Техника плавания «брасс»	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	
3 курс 5 семестр				
		Практическая часть		
Раздел 1		Легкая атлетика	10	ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.4 ПК 1.5, ПК 1.9
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		Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.4
	1	Бег на средние дистанции	2	

дистанции	2	Сдача зачётного норматива	2	ПК 1.5, ПК 1.9
	3	Кроссовый бег	2	
Раздел 2	Атлетическая гимнастика		8	
Тема 2.1 Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	Содержание учебного материала			ОК 04, ОК 08
	1	Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики	2	ПК 1.2, ПК 1.4
	2	Сдача зачётного норматива	2	ПК 1.5, ПК 1.9
Тема2.2 Комплексы Профессионально-прикладных гимнастических упражнений	Содержание учебного материала			ОК 04, ОК 08
	1	Техника двигательных действий на развитие гибкости. Силовые упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах	2	ПК 1.2, ПК 1.4
	2	Сдача зачётного норматива	2	ПК 1.5, ПК 1.9
Раздел 3	Спортивные игры. Волейбол		18	
Тема 3.1 Стойки, перемещения, прыжки	Содержание учебного материала			ОК 04, ОК 08
	1	Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста. Эффективное применение правил игры	2	ПК 1.2, ПК 1.4
	2	Сдача зачётного норматива	2	ПК 1.5, ПК 1.9
Тема 3.2 Приём и передачи мяча	Содержание учебного материала			ОК 04, ОК 08
	1	Совершенствование техники приёма и передачи мяча двумя руками сверху	2	ПК 1.2, ПК 1.4
	2	Сдача зачётного норматива	2	ПК 1.5, ПК 1.9
	3	Совершенствование техники приёма и передачи мяча двумя руками снизу	2	
	4	Сдача зачётного норматива	2	
Тема 3.3 Подачи мяча	Содержание учебного материала			ОК 04, ОК 08
	1	Техника подач мяча	2	ПК 1.2, ПК 1.4
	2	Совершенствование техники нижней, верхней, боковой подачи	2	ПК 1.5, ПК 1.9
	3	Сдача зачётного норматива	2	
	Промежуточная аттестация в форме зачета			
Итого			36	
3 курс 6 семестр				

Раздел 4	Лыжная подготовка	10	
Тема 4.1 Переменный двушажный ход; одновременные хода	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.4 ПК 1.5, ПК 1.9
	1	Совершенствование техники переменного двушажного хода, одновременных ходов	
	2	Сдача зачётного норматива	
Тема 4.2 Техника спусков и подъёмов	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.4 ПК 1.5, ПК 1.9
	1	Совершенствование техники спусков. Совершенствование техники подъёмов	
	2	Сдача зачётного норматива	
	3	Совершенствование техники лыжных ходов	
Раздел 5	Спортивные игры. Баскетбол	16	
Тема 5.1 Техника перемещений, стоек. Ведение мяча	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.4 ПК 1.5, ПК 1.9
	1	Техника перемещений, стоек баскетболиста	
	2	Ведение мяча	
	3	Ловля и передачи мяча	
Тема 5.2 Броски мяча	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.4 ПК 1.5, ПК 1.9
	1	Бросок мяча в движении	
	2	Штрафной бросок	
	3	Броски одной рукой (дальние, средние, ближние)	
	4	Сдача зачётного норматива	
	5	Учебно-тренировочная игра	
Промежуточная аттестация в форме зачета			
Итого		26	
4 курс 7 семестр			
	Практическая часть		
Раздел 1	Легкая атлетика	10	
Тема 1.1 Бег на короткие и	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.4
	1	Совершенствование бега на короткие дистанции	

средние дистанции	2	Сдача зачётного норматива	2	ПК 1.5, ПК 1.9
	3	Совершенствование бега на средние дистанции	2	
	4	Сдача зачётного норматива	2	
Тема 2.1 Развитие выносливости	Содержание учебного материала			ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.4 ПК 1.5, ПК 1.9
	1	Развитие выносливости. Кроссовый бег	2	
Раздел 2	Атлетическая гимнастика		8	
Тема 2.1 Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	Содержание учебного материала			ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.4 ПК 1.5, ПК 1.9
	1	Комплекс силовой гимнастики. Общеразвивающие упражнения	2	
	2	Сдача зачётного норматива	2	
Тема 2.2 Комплексы профессионально- прикладных гимнастических упражнений	Содержание учебного материала			ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.4 ПК 1.5, ПК 1.9
	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			ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.4 ПК 1.5, ПК 1.9
	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			ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.4 ПК 1.5, ПК 1.9
	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 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 «Физическая культура» требует наличия спортивного зала.

Спортивный зал, оснащенный: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, сетка волейбольная, гимнастические маты, скакалки, медболы, фишки для ограничения.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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>
- 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>

Дополнительные источники

- 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

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Физическая культура» осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Завершающей формой промежуточной аттестации по дисциплине является зачет.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Знания</i>	
роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни.	Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся при – выполнении практических заданий; – выполнении тестирования; – сдаче контрольных нормативов – проведении промежуточной аттестации
<i>Умения</i>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся при – выполнении практических заданий; – выполнении тестирования; – сдаче контрольных нормативов – проведении промежуточной аттестации