

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

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ИИ (СПО)

*Е. Г. Воскресенский*  
(И. О. Фамилия)  
\_\_\_\_\_ 2022 г.

**Е. Г. Воскресенский**  
(подпись) (И. О. Фамилия)  
« 15 » мая 2023 г.

(подпись) (И. О. Фамилия)  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

(подпись) (И. О. Фамилия)  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина:	<b>Физическая культура</b>
Индекс:	<b>ОГСЭ.04</b>
Специальность:	<b>35.02.03 Технология деревообработки</b>
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 35.02.03 Технология деревообработки, утвержденного приказом Минобрнауки России от 07.05.2014 № 452

Разработчик Михайлова М.Н., 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 Т.А.</u>	<u>Востр-</u>	Протокол от <u>12.05.22</u> № <u>06</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Чурилина И.В.</u>
Протокол от <u>20.04.23</u> № <u>05</u>	<u>Вострова Т.А.</u>	<u>Востр-</u>	Протокол от <u>25.05.2023</u> № <u>05</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Чурилина И.В.</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»	13
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Физическая культура»	14

# **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 35.02.03 «Технология деревообработки».

## **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**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	324
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося (всего)</b>	162
<b>в том числе:</b>	
Теоретические занятия	12
Практические занятия	150
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	162
<b>итого</b>	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 <b>1</b>	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся. <b>2</b>	Объем часов <b>3</b>	Уровень освоения <b>4</b>
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>		4	
	1.1 Сведения о предмете, техника безопасности	2	1
	Самостоятельная работа: изучение литературы, написание рефератов	2	
<b>Раздел 2. Практическая часть</b>			
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>		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	
<b>Тема 2. Гимнастика</b>		16	
	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. Упражнения для развития гибкости и координации движений	2	
	Самостоятельная работа: упражнения на развитие гибкости	2	
	2.2.4. Сдача зачетных нормативов.	2	

<b>Тема 3. Спортивные игры .</b>			
	<b>Волейбол.</b>	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	
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>	2.3.8.Сдача зачетных нормативов.	2	
		4	
	1.2. Сведения о предмете, техника безопасности	2	
<b>Тема 4. Лыжная подготовка</b>	Самостоятельная работа: изучение литературы, написание рефератов	2	
		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	
<b>Тема 3. Спортивные игры</b>	<b>Баскетбол.</b>	36	
	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. Технике 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	2	
	2.3.16. Техника и тактика игры. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа: правила игры, двусторонняя игра	4	
	2.3.17. Сдача зачетных нормативов.	2	
	Всего	70	
	Самостоятельная работа обучающихся	70	
<b>Итого</b>		140	

### 3 курс

Наименование разделов и тем <b>1</b>	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся. <b>2</b>	Объем часов <b>3</b>	Уровень освоения <b>4</b>
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>		4	1
	1. Сведения о предмете, техника безопасности.	2	1
	Самостоятельная работа: изучение литературы, написание рефератов	2	
<b>Раздел 2. Практическая часть</b>			
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>		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	
<b>Тема 2. Гимнастика</b>		16	
	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. Упражнения для развития гибкости и координации движений	2	
	Самостоятельная работа: упражнения на развитие гибкости	2	
	2.2.4. Сдача зачетных нормативов.	2	
<b>Тема 3. Спортивные игры</b>			
	<b>Волейбол.</b>	28	
	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. Техника и тактика игры в защите и нападении	2	
	Самостоятельная работа: двусторонняя игра	2	
	2.3.6.Правила игры. Техника и тактика игры	2	
	Самостоятельная работа: двусторонняя игра	4	
	2.3.7.Сдача зачетных нормативов.	2	
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>		4	
	1. Сведения о предмете, техника безопасности.	2	1
	Самостоятельная работа: изучение литературы, написание рефератов	2	
<b>Тема 4. Лыжная подготовка</b>		28	
	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.Техника и тактика прохождения дистанции в условиях различного рельефа.	2	
	Самостоятельная работа: передвижение по трассе с преодолением подъемов и спусков	4	
<b>Тема 3. Спортивные игры</b>	<b>Баскетбол.</b>	24	
	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 и тактики игры	2	
	Самостоятельная работа: правила игры, двусторонняя игра	4	
	2.3.12. Сдача зачетных нормативов.	2	
	Всего	60	
	Самостоятельная работа обучающихся	60	
	<b>Итого</b>	<b>120</b>	

#### 4 курс (очная форма обучения)

Наименование разделов и тем <b>1</b>	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся. <b>2</b>	Объем часов <b>3</b>	Уровень освоения <b>4</b>
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>		8	
	1. Сведения о предмете, техника безопасности	4	1
	Самостоятельная работа: изучение литературы, написание рефератов	4	
<b>Раздел 2. Практическая часть</b>			
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>		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	
<b>Тема 2. Гимнастика</b>		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	
<b>Тема 3. Спортивные игры</b>			
	<b>Волейбол.</b>	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	2	
	2.3.4. Техника подачи	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	4	
	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	
<b>ИТОГО</b>		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.

Спортивный зал: 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 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>

Дополнительные источники:

- 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>

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

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
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.