

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

Индустриальный институт (СПО)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИИ (СПО)



Е. Г. Воскресенский

09 2023 г.

« » 20 г.

(подпись) (И. О. Фамилия)
« » 20 г.

(подпись) (И. О. Фамилия)
« » 20 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина:	Физическая культура
Индекс:	СГ.04
Специальность:	38.02.03 Операционная деятельность в логистике
Форма обучения:	очная
Курс(ы):	2-3
Семестр(ы):	3-6

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 21.04.2022 № 257.

Разработчик О.Н. Замальская 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>Рябев</u>	Протокол от <u>25.05.2023</u> № <u>05</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Чурилина</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
Рябев

И. В. Чурилина

А. Н. Рябева

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»	10
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Физическая культура»	11

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 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы: дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл.

В рамках изучения дисциплины у обучающихся формируются компетенции (ОК), 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.

1.3. Требования к результатам освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	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 140 часов, в том числе:
для очной формы обучения:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 140 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

для очной формы обучения

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>140</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося (всего)	<i>140</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>134</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
в том числе:	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

для очной формы обучения

	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1	Физическая культура и формирование ЗОЖ		
Тема 1.1 Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	1 Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ.		
Раздел 2	Легкая атлетика	12	
Тема 2.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала		OK 04 OK 08
	1 Техники бега.	2	
	2 Техники низкого старта и стартового ускорения.	2	
	3 Техника спортивной ходьбы	2	
Тема 2.2 Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала		
	1 Совершенствование техники длительного бега	2	OK 04 OK 08
Тема 2.3 Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала		
	1 Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	2	OK 04 OK 08
Тема 2.4 Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала		
	1 Выполнение контрольных нормативов	2	OK 04 OK 08
Раздел 3	Спортивные игры (волейбол)	16	
Тема 3.1 Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала		
	1 Выполнение перемещения по зонам площадки	2	
Тема 3.2 Приемы и передачи	Содержание учебного материала		
	1 Передача сверху двумя руками, (в прыжке).	2	OK 04

мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	2 Прием мяча снизу двумя руками.	2	OK 08
	3 Совершенствование приема мяча сверху, снизу двумя руками.	2	
Тема 3.3 Подачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала		
	1 Совершенствование подач мяча.	2	OK 04 OK 08
Тема 3.4 Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала		
	1 Отработка тактики игры.	2	OK 04
	2 Выполнение приёмов передачи мяча.	2	OK 08
Тема 3.5 Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала		
	1 Выполнение контрольных нормативов. Зачет.	2	OK 04 OK 08
	4 семестр		
Раздел 1	Физическая культура и формирование ЗОЖ		
Тема 1.2 Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала		
	1 Возрастная физиология. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе.	2	OK 04 OK 08
Раздел 4	Лыжная подготовка	16	OK 04 OK 08
Тема 4.1 Техника лыжных ходов	Содержание учебного материала		
	1 Техника одновременных ходов.	2	
	2 Техника бесшажных, одношажных ходов.	2	
	3 Техника попеременных ходов.	2	
	4 Техника конькового хода.	2	
Тема 4.2 Техника спусков, подъемов.	Содержание учебного материала		
	1 Техника спусков, подъемов.	2	
	2 Техника торможения	2	
Тема 4.4 Передвижения по пересеченной местности	Содержание учебного материала		
	1 Передвижение по пересеченной местности (1 км; 2 км).	2	OK 04 OK 08
Тема 4.5 Контроль выполнения тестов по лыжам	Содержание учебного материала		
	1 Выполнение контрольных нормативов.	2	OK 04 OK 08
Раздел 5	Спортивные игры (баскетбол)	10	
Тема 5.1 Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала		OK 04 OK 08
	1 Техника перемещений	2	
Тема 5.2 Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала		
	1 Ловля и передача мяча.	2	OK 04

			OK 08
Тема 5.3 Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком.	Содержание учебного материала		
	1 Броски мяча в движении, броски одной с различных дистанций.	2	OK 04 OK 08
Тема 5.4 Техника штрафных бросков.	Содержание учебного материала		
	1 Совершенствование штрафного броска	2	OK 04 OK 08
Тема 5.5 Тактика игры в защите и нападения. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала		
	1 Выполнение контрольных нормативов, игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.	2	OK 04 OK 08
Раздел 6	Плавание	16	
Тема 6.1 Спортивные стили плавания	Содержание учебного материала		
	1 Кроль на груди, спине.	2	OK 04 OK 08
	2 Плавание на боку, на спине.	2	
	3 Техника брасса.	2	
	4 Старты.	2	
	5 Повороты, ныряние ногами и головой.	2	
	6 Плавание до 400 м.	2	
	7 Плавание в полной координации.	2	
	8 Зачет	2	
5 семестр			
Раздел 1	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.	2	
Тема 1.1 Сущность и содержание ППФП в достижениях высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала		
	1. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП		OK 04 OK 08
Раздел 2	Легкая атлетика	10	
Тема 2.1 Эстафетный бег 4x100. Челночный бег.	Содержание учебного материала		
	1. Выполнение эстафетного бега 4x100 м	2	OK 04 OK 08
	2. Челночный бег.	2	
	3. Бег на короткие дистанции.	2	
	4. Метание гранаты	2	
	5. Контрольные нормативы.	2	
Раздел 3	Плавание	14	
Тема 3.1 Прикладно-ориентированная	Содержание учебного материала		
	1. Техники плавания «кроль на груди»	2	OK 04 OK 08
	2. Техника плавания «кроль на спине»	2	

двигательная деятельность. Плавательная подготовка.	3.Техника плавания «басс»	2	
	4.Транспортировка пострадавшего	2	
	5.Подплывание к пострадавшему (спасение тонущих)	2	
	6.Освобождение от захвата	2	
	7. Контрольные нормативы	2	
Раздел 4	Баскетбол	10	
Тема 4.1	Содержание учебного материала		
Стойки, перемещения, ловля и передачи. Совершенствование техники.	1. Техника перемещений, стойки баскетболиста. Эффективное применение перемещений.	2	<i>OK 04</i> <i>OK 08</i>
	2. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках	2	
	3. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении	2	
	4.Тактика нападения и защиты	2	
	5.Контрольные нормативы	2	
Раздел 5	Волейбол	10	
Тема 5.1	Содержание учебного материала		
Стойки, приемы, подачи мяча.	1.Стойки и перемещения. ОФП	2	<i>OK 04</i> <i>OK 08</i>
	2.Приемы и передачи мяча	2	
	3.Подачи мяча	2	
	4.Тактика игры в нападении и защите. Основы методики судейства	2	
	5.Контрольные нормативы. Зачет	2	
	6 семестр		
Раздел 1	Гимнастика	8	
Тема 1.1	Содержание учебного материала		
Строевые приемы, упражнения.	1.Отработка строевых приемов	2	<i>OK 04</i> <i>OK 08</i>
	2.Техника акробатических упражнений	2	
	3.Стаховка, самостраховка. Комплексы упражнений.	2	
	4.Составление и проведение комплексов ОРУ	2	
Раздел 2	ППФП	12	<i>OK 04</i> <i>OK 08</i>
Тема 2.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	1.Развитие общей выносливости, формирование правильной осанки	2	
	2.Упражнения для развития быстроты движения, ловкости	2	
	3.Упражнения для развития статической выносливости	2	
	4.Упражнения для развития быстроты реакции	2	
	5.Упражнения для развития точности движения	2	
	6.ДЗ	2	
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированный зачет</i>			
Всего:		140	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия спортивного зала, оснащенного: 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

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>

Дополнительные источники:

- 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 сре-

ды СПО PROОбразование. – 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 выполнения контрольных нормативов.

Итоговая форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачет.

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; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Контрольные нормативы Дифференцированный зачет
Знать:	
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	Контрольные нормативы Дифференцированный зачет