

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)

09 2023 г.

Д. В. Полишвайко

(И. О. Фамилия)

05 2024 г.



Д. В. Полишвайко

(И. О. Фамилия)

23 мая 2025 г.

(подпись)

(И. О. Фамилия)

« »

20 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина: **Физическая культура**
Индекс: **СТ.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.В. 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>Ряб</u>	Протокол от <u>25.05.2023</u> № <u>05</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Ч</u>
Протокол от <u>20.05.24</u> № <u>6</u>	<u>Рябева Т.А.</u>	<u>Ряб</u>	Протокол от <u>23.05.24</u> № <u>06</u>	<u>Рябева ИИ</u>	<u>Ряб</u>
Протокол от <u>19.05.2025</u> № <u>6</u>	<u>Рябева Т.А.</u>	<u>Ряб</u>	Протокол от <u>22.05.25</u> № <u>06</u>	<u>Рябева А.И.</u>	<u>Ряб</u>
Протокол от №			Протокол от №		

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ИМР ИИ (СПО)

Зам. директора по УР ИИ (СПО)

Ч
Ряб

И. В. Чурилина

А. Н. Рябева

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа является частью основной профессиональной образовательной программы СПО по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС СПО, с учетом получаемой специальности.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» относится к социально-гуманитарному циклу профессиональной подготовки.

1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

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.

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.

Результатом освоения дисциплины должны быть сформированы компетенции:

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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

для очной формы обучения

Вид учебной работы	<i>Объем ча- сов</i>
Учебная деятельность (всего)	<i>140</i>
Учебные занятия обучающегося (всего)	<i>140</i>
в том числе:	
лекции	<i>6</i>
практические занятия	<i>134</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>-</i>
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
3 семестр		
Раздел 1	Физическая культура и формирование ЗОЖ	
Тема 1.1 Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	2
	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	
	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
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
Тема 2.4 Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	
	1 Выполнение контрольных нормативов	2
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 мяча снизу и	Содержание учебного материала	
	1 Передача сверху двумя руками, (в прыжке).	2

сверху двумя руками. ОФП	2 Прием мяча снизу двумя руками.	2
	3 Совершенствование приема мяча сверху, снизу двумя руками.	2
Тема 3.3 Подачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	
	1 Совершенствование подач мяча.	2
Тема 3.4 Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	
	1 Отработка тактики игры.	2
	2 Выполнение приёмов передачи мяча.	2
Тема 3.5 Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	
	1 Выполнение контрольных нормативов. Зачет.	2
	4семестр	
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
Раздел 4	Лыжная подготовка	16
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
Тема 4.5 Контроль выполнения тестов по лыжам	Содержание учебного материала	
	1 Выполнение контрольных нормативов.	2
Раздел 5	Спортивные игры (баскетбол)	10

Тема 5.1 Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	
	1 Техника перемещений	2
Тема 5.2 Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	
	1 Ловля и передача мяча.	2
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
Тема 5.4 Техника штрафных бросков.	Содержание учебного материала	
	1 Совершенствование штрафного броска	2
Тема 5.5 Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала	
	1 Выполнение контрольных нормативов, игра по упрощённым правилам. Игра по правилам.	2
Раздел 6	Плавание	16
Тема 6.1 Спортивные стили плавания	Содержание учебного материала	
	1 Кроль на груди, спине.	2
	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 достижении 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	
Раздел 2	Легкая атлетика	10
Тема 2.1 Эстафетный бег 4x100. Челночный бег.	Содержание учебного материала	
	1.Выполнение эстафетного бега 4x100 м	2
	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 двигательная деятельность. Плавательная подготовка.	Содержание учебного материала	
	1.Техники плавания «кроль на груди»	2
	2. Техника плавания «кроль на спине»	2
	3.Техника плавания «брасс»	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 Стойки, перемещения, ловля и передачи. Совершенствование техники.	Содержание учебного материала	
	1. Техника перемещений, стойки баскетболиста. Эффективное применение перемещений.	2
	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 Стойки, приемы, подачи мяча.	Содержание учебного материала	
	1.Стойки и перемещения. ОФП	2
	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
	Содержание учебного материала	
Тема 1.1 Строевые приемы, упражнения.	1.Отработка строевых приемов	2
	2.Техника акробатических упражнений	2
	3.Стаховка, самостраховка. Комплексы упражнений.	2
	4.Составление и проведение комплексов ОРУ	2
Раздел 2	ППФП	12
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

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Требования к реализации дисциплины:

– спортивный зал.

Оснащенность спортивного зала (оборудование): 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

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

- 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/catalog/product/1905554>
- 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/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/books/97117>
- Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Н.А. Шипов [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Ай Пи Ар Медиа, 2024.— 105 с.— Режим доступа: <https://profspo.ru/books/142110>

- Чурилина, И. В. Самостоятельная работа обучающихся: методические указания / И. В. Чурилина. – Ухта : Изд-во УГТУ, 2024. – URL: <http://lib.ugtu.net/book/42397/>

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- Внутренняя электронно-библиотечная система УГТУ (ВЭБС УГТУ);
- ЭБС ZNANIUM.COM;
- Ресурсы научной библиотеки (НБ) ТИУ;
- Ресурсы электронной библиотеки (ЭБ) УГНГУ;
- Ресурсы научно-технической библиотеки РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина;
- Государственная информационная система «Национальная электронная библиотека»;
- Сетевая электронная библиотека «ЭБС «Лань»;
- ЭБС ЮРАЙТ;
- ЭР ЦОС «PROФобразование»;
- Университетская информационная система РОССИЯ (Интегрированная коллекция ресурсов для гуманитарных исследований).

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

4.1. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Итоговой формой промежуточной аттестации является дифференцированный зачет.

Формы и виды текущего контроля успеваемости

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе выполнения контрольных нормативов.

Методы (формы) проведения промежуточной аттестации

Для получения допуска к промежуточной аттестации обязательно выполнение:

- посещение учебных занятий;
- работа студентов на занятиях, в т.ч. практических и теоретических;
- выполнение всех контрольных и практических упражнений;
- выполнения внеаудиторной самостоятельной работы.

Студент, пропустивший без уважительной причины занятия по физической культуре отрабатывает их на дополнительных занятиях средствами физического воспитания.

В случае пропуска занятий по уважительной причине освоение материала определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками. Критерием успешного освоения теоретического материала является экспертная оценка преподавателя результатов тестирования по теории и методике физического воспитания.

Легкая атлетика							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 100 м. (сек.) Бег 60 м. (сек.)	14.0 8.0	14.4 8.7	15.0 9.0	16.2 10.2	17.0 11.6	18.0 12.0
2.	Бег 1000 м.(юноши) в (мин.) 500 м.(девушки) в (мин.)	3.30	3.50	4.20	2.10	2.20	2.50
3.	6-минутный бег с переходом на шаг.(юноши, девушки) в метрах	1.100 м.	1000 м	900 м.	900м.	800м.	700м.
4	Метание гранаты юноши-700гр в (м.)	34 м.	32 м.	30 м.	20 м.	18 м.	16 м.

	девушки – 500 гр. в (м.)						
Баскетбол							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Ведение мяча «челнок» 8х18 метров (не нарушая правил владения мяча)в (сек.)	36	38	40	40	42	44
2.	Передачи мяча на месте (3 м. расстояние) в паре способ: двумя руками от груди в те- чении 1 минуты (кол-во передач)	90-85	84-80	79 и меньше	80-75	74-70	69 и меньше
3.	Штрафной бросок – 10 попаданий (количество бросков) без ограничения времени.	25	28	30	28	30	32
4.	Бросок в движении после ве- дения от средней линии (3 прохода- справа, с центра ,слева,) без ограничения вре- мени.	3-2	2-1	1	2	1	-
Волейбол							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Передачи мяча двумя руками над головой без ограничения времени; кол-во раз	30	25	20	25	20	15
1.	Передачи мяча двумя руками над головой без ограничения времени; кол-во раз	30	25	20	25	20	15
3.	Передачи мяча в парах лю- бым способом , расстояние между игроками 3 м. кол-во раз	25	20	15	20	15	10
4.	Подача мяча: нижняя, верх- няя, боковая - 6 подач на точность ; кол-во раз	5- 4	3	2	4	3	2
5	Метание набивного мя- ча(медицинбола вес-1 кг.)из положения стоя , 3 попытки; в метрах	10-9	7-8	6	7	6	5
6.	Перемещения «елочка» в сек.	18	19	20	20	21	22
Атлетическая гимнастика							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		

		5	4	3	5	4	3
1.	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	12	9	7	18	13–15	6
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре; кол-во раз	40	35	30	14	12	9
3.	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа руки за головой; кол-во раз.	55	49	45	42	36	30
4.	Прыжки на скакалке на двух ногах в течении 1 мин ;кол-во раз	130	120	110	120	110	100
5	Прыжок в длину с места, в см.	220 см.	210 см	200 см.	170см.	160 см.	155 см.
6	Наклон вперед из положения стоя ,в см.	10 см.	8-9 см.	6-5 см.	10 см.	9 см.	6 см.
7	Челночный бег 3x10 м в сек..	8.2 сек	8.4	8.6	9.3	9.7	10.0
.	Комплекс гимнастических упражнений: 1. два кувырка вперед; 2. один кувырок назад; 3. стойка на лопатках; 4.перекат; 5. мостик из положения лежа; 6. Стойка на голове – юноши.	+	+	+	+	+	+

Лыжная подготовка							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег на лыжах 1 км.- юноши ; девушки в мин	5.45	6.15	7.00	6.15	7.00	8.00
2	Бег на лыжах 2 км.- девушки	-	-	-	12.00	12.45	13.30
	3 км.-юноши в мин.	14.30	15.00	15.50			
3.	Техника спусков , подъемов.	+	+	+	+	+	+

Плавание							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Кроль на груди 25 м (сек)	20	22	24	24	26	28
2	Кроль на спине 25 м (сек)	30	32	34	34	36	38
3	Брасс 25 м (сек)	30	32	34	34	36	38

4	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени
---	-------------------------------	-------------------

2. Тестовые задания включают вопросы по следующим направлениям тематики:

- а. Легкая атлетика.
- б. Гимнастика.
- в. Баскетбол.
- г. Плавание
- д. Физическая культура
- е. Оказание первой медицинской помощи при травмах опорно-двигательного аппарата, при кровотечениях.
- ж. Лыжная подготовка
- и. Волейбол.
- к. ГТО

Критерии оценивания тестовых заданий:

- 90 - 100% – оценка «отлично»;
- 80 – 89 % – оценка «хорошо»;
- 70 - 79% – оценка «удовлетворительно»;
- менее 70% – оценка «неудовлетворительно».

4.2. Результаты освоения дисциплины

Результаты (освоенные общие компетенции)	Знания, умения	Основные показатели оценки результата (критерии оценивания)	Формы и методы контроля и оценки
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.	умения: 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, предусмотрен-	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для спе-	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.

	<p>ные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p> <p>знания:</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>циальности, средства профилактики перенапряжений.</p>	
--	---	--	--

4.3. Оценочные и методические материалы

Перечень контрольных нормативов и критерии оценивания к дифференцированному зачету

Дифференцированный зачет выставляется по средней оценке сдачи контрольных нормативов и по результатам тестового задания.