

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Таскаев Сергей Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 14.07.2025 20:23:04
Уникальный программный ключ:
04c19ed8bf98f3b6c177e48619a8788f8322525

Версия документа - 1

Минобрнауки России	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)	
Колледж ЧелГУ	Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура»	
	Специальности 35.02.01 - Лесное и лесопарковое хозяйство	
стр. 1 из 23	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
А.А. Саламатов
«14» 07 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины

Физическая культура

Специальности 35.02.01. Лесное и лесопарковое хозяйство

Присваиваемая квалификация

Специалист лесопаркового хозяйства

Форма обучения

заочная

Челябинск, 2025

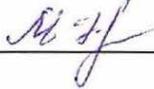


Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура»
Специальности 35.02.01 - Лесное и лесопарковое хозяйство

Версия документа - 1	стр. 2 из 23	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	--------------	------------------------	---------------

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на Педагогическом совете Колледжа ЧелГУ и рекомендована к утверждению (протокол заседания № 5 от 24 апреля 2025 года).

Председатель Педагогического совета  /М.В. Найн/

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 12.08.2022 N 732 и примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рассмотренной и одобренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО (Протокол №13 от 29 сентября 2022 г.



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура»
Специальности 35.02.01 - Лесное и лесопарковое хозяйство

Версия документа - 1

стр. 3 из 23

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

Содержание

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1 Область применения программы	4
1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена	4
1.3 Цели и задачи освоения учебной дисциплины	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	9
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
3.1 Требования к минимальному материально - техническому обеспечению	18
3.2 Информационное обеспечение обучения	18
3.3 Условия реализации рабочей программы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура»
Специальности 35.02.01 - Лесное и лесопарковое хозяйство

Версия документа - 1

стр. 4 из 23

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения программы

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 35.02.01 Лесное и лесопарковое хозяйство

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» является частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

1.3 Цели и задачи освоения дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.3.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура»
Специальности 35.02.01 - Лесное и лесопарковое хозяйство

Версия документа - 1

стр. 5 из 23

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none">- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Владение универсальными учебными познавательными действиями: <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none">- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none">- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;	<ul style="list-style-type: none">- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура»
Специальности 35.02.01 - Лесное и лесопарковое хозяйство

Версия документа - 1

стр. 6 из 23

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

	<ul style="list-style-type: none">- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;- способность их использования в познавательной и социальной практике	сохранения высокой работоспособности
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<ul style="list-style-type: none">- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;Овладение универсальными коммуникативными действиями:<ul style="list-style-type: none">б) совместная деятельность:<ul style="list-style-type: none">- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участниковобсуждать результаты совместной работы;- координировать и выполнять	<ul style="list-style-type: none">- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной



	<p>работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <ul style="list-style-type: none">- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none">- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;- признавать свое право и право других людей на ошибки;- развивать способность понимать мир с позиции другого человека	<p>деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none">- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none">- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;- наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none">- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none">- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом	<ul style="list-style-type: none">- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;- владеть основными



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура»
Специальности 35.02.01 - Лесное и лесопарковое хозяйство

Версия документа - 1

стр. 8 из 23

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

	<p>имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <ul style="list-style-type: none">- давать оценку новым ситуациям;- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;- оценивать приобретенный опыт;- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	<p>способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none">- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
--	--	---



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура»
Специальности 35.02.01 - Лесное и лесопарковое хозяйство

Версия документа - 1

стр. 9 из 23

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 340 часов, в том числе:
обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 46 часов,
самостоятельная работа обучающегося – 294 часа.

Вид учебной работы	Объем часов	3	4	5	6	7	8	9
Максимальная учебная нагрузка (всего)	340	64	72	64	80	48	24	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	46	8	6	6	6	6	6	8
в том числе:								
Теоретические занятия	2	2						
Практические занятия	44	6	6	6	6	6	6	8
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	170	52	39	38	38	38	38	51
Промежуточная аттестация			Зачет		Зачет		Зачет	Зачет

Тематический план и содержание общеобразовательной учебной дисциплины физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека		6	
Тема 1. 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента	Теоретическое обучение	2	
	Физкультура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности.	2	
	Самостоятельное обучение	4	
	Основы законодательства РФ о физической культуре и спорте. Сущность ФК.	4	
	Ценности физической культуры. ФК как учебная дисциплина среднего профессионального образования.		



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура»
Специальности 35.02.01 - Лесное и лесопарковое хозяйство

Версия документа - 1

стр. 10 из 23

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

Раздел 2. Практическая часть. Общефизическая подготовка(ОФП)		30	
Тема 2.1 Силовые упражнения	Самостоятельное обучение	16	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Техника безопасности при занятиях силовыми упражнениями	16	
	Основные принципы и нагрузка при развитии силы		
	Йога и цигун.		
	Пульсовые зоны мощности.		
	Методика скоростно силовых упражнений		
	Статические упражнения		
	Упражнения для развития скоростно – силовых качеств		
	Кроссофит		
	Практическое обучение	14	
	Упражнения для мышц рук	14	
	Силовые упражнения на мышцы ног		
	Силовые упражнения для мышц спины		
	Силовые упражнения для мышц брюшного пресса		
Упражнения для туловища и мышц таза			
Статодинамические упражнения			
Изометрические упражнения			
Тема 2.2 Упражнения на выносливость	Самостоятельное обучение	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Бег и ходьба различными способами.		
	Раздельный способ проведения ОРУ.		
	Длительный бег равномерной слабой интенсивности.		
Круговая тренировка, занятия на велотренажере и эллипсе.			
Тема 2.3 Упражнения на координацию	Самостоятельное обучение	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Упражнения с набивными и малыми мячами		
	Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке.		
	Бег с изменением направления. Подвижные игры.		
Тема 2.4 Атлетическая гимнастика	Практические занятия:	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Упражнения на тренажерах на развитие основных групп мышц.		
	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп		
	Упражнения с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.		



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура»
Специальности 35.02.01 - Лесное и лесопарковое хозяйство

Версия документа - 1

стр. 11 из 23

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

Тема 2.5. Ритмическая гимнастика и аэробика	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений. Использование музыкального сопровождения.		
	Основные виды перемещений. Базовые шаги, с движением руками. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Специальные комплексы развития гибкости.		
	Самостоятельное обучение	14	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Выполнение комплекса гигиенической гимнастики.		
	Подбор индивидуальных комплексов гигиенической гимнастики		
	Общеразвивающие упражнения с собственным весом		
	Общеразвивающие упражнения с предметами		
	Общеразвивающие упражнения с партнером		
	Комплексы физкультминуток и физкультпауз Фоновая физическая культура		
Раздел 3. Легкая атлетика		68	
Тема 3.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Самостоятельное обучение	18	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Беговые упражнения. Техника и тактика бега на короткие дистанции. Техника низкого и высокого старта.		
	Челночный бег. 3 x 10, 4 x 9		
	Стартовый разбег. Бег 60, 100, 200 м.		
	Интевальный бег. Фортлек		
	Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Бег 400 и 800 м.		
	Совершенствование бега на средние и длинные дистанции		
	Кроссовый бег. Бег 1000 и 2000 м.		
	Техника эстафетного бега и передача палочки. Совершенствование эстафетного бега		
Тема 3.2 Прыжки	Самостоятельное обучение	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Бег 400 и 800 м.		
	Совершенствование бега на средние и длинные дистанции		
	Кроссовый бег. Бег 1000 и 2000 м. Техника эстафетного бега и передача палочки.		



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура»
Специальности 35.02.01 - Лесное и лесопарковое хозяйство

Версия документа - 1

стр. 12 из 23

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

	Совершенствование техники и тактики эстафетного бега		
Тема 3.3 Метания	Практическая часть	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Метания малого мяча на точность		
	Метания гранаты и утяжеленного мяча на точность		
	Совершенствование метания мяча на точность		
	Совершенствование метание утяжеленного мяча и, гранаты 500 и 700 грамм.		
	Самостоятельная работа	34	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой		
	Подводящие упражнения для бега		
	Подводящие упражнения для прыжков		
	Подводящие упражнения для метания		
	Бег с барьерами		
	Легкатлетическое многоборье		
	Техника прыжка с шестом		
	Техника тройного прыжка		
	Техника метания молота		
	Техника метания ядра		
	Техника метания диска		
	Беговые упражнения для спринта		
	Беговые упражнения стайера		
	Совершенствование метания молота		
Совершенствование метания ядра			
Совершенствование метания копья			
Совершенствование метания диска			
Раздел 4. Гимнастика с элементами акробатики		68	
Тема 4.1 Строевые упражнения	Самостоятельная работа	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Строевые упражнения. Строевые приемы на месте и в движении.		
	Перестроение из одной шеренги в две, три и обратно Движение в обход, остановка группы в движении.		
	Движение по диагонали, змейкой, по кругу, противоходом.		
Тема 4.2 Общеразвивающие упражнения	Самостоятельная работа	16	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Стойки, седы, упоры, висы.		
	Сгибание и разгибание рук в упоре, передвижения в упоре на руках, размахивание в упоре		
	Упражнения на снарядах. Подъем переворотом.		
	Перекладина высокая. Вис, размахивания. Подтягивание в висе.		



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура»
Специальности 35.02.01 - Лесное и лесопарковое хозяйство

Версия документа - 1

стр. 13 из 23

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

	ОРУ в гимнастической скамейке и гимнастической стенке		
	Совершенствование седов, упоров, висов		
	Совершенствование упражнений на снарядах		
	Общеразвивающие упражнения в парах		
Тема 4.3. Техника акробатических упражнений	Самостоятельная работа	26	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Перекаты вперед и назад.		
	Кувырок через голову вперед и назад.		
	Стойка на голове и руках, стойка на лопатках. Мост гимнастический на руках.		
	Упражнения на брусьях, упоры и сгибания, разгибания, соскоки.		
	Совершенствование акробатических комбинаций		
	Шпагаты и полушпагаты.		
	Упражнения на гибкость и подвижность суставов.		
	Упражнения для подвижности в тазобедренном суставе		
	Упражнения для подвижности в поясничном отделе позвоночника.		
	Упражнения для подвижности крестцовом отделе позвоночника		
	Гимнастические упражнения с гимнастическими мячами		
	Гимнастические упражнения с скакалками		
	Гимнастические упражнения с партнером		
Акробатические комбинации			
Совершенствование гимнастических комбинаций			
Раздел 5. Спортивные игры		76	
Тема 5.1. Техника волейбола	Практическая часть	6	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Стойка волейболиста. Передвижения. Поддача мяча.		
	Верхняя и нижняя передача мяча.		
	Техника и тактика нападения.		
	Двусторонняя игра с использованием изученных технических приемов.		
	Самостоятельная работа		
	Индивидуальные действия.	10	
	Совершенствование выполнения основных технических элементов игры.		
	Совершенствование индивидуальных и командных действий.		
	Совершенствование техники нападения		
	Техника и тактика защиты.		
	Совершенствование техники защиты		



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура»
Специальности 35.02.01 - Лесное и лесопарковое хозяйство

Версия документа - 1

стр. 14 из 23

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

	Нападающий удар		
	Совершенствование техники нападающего удара		
Тема 5.4 Техника баскетбола	Практическая часть	8	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Передвижения и остановки. Стойка баскетболиста, держание мяча.		
	Ловля мяча, передача, ведение. Броски мяча в корзину		
	Техника и тактика игры в нападении.		
	Ведения с последующим броском мяча в корзину, с двумя и тремя защитниками		
	Самостоятельная работа	8	
	Передачи мяча парами, тройками, со сменой мест, в ведении.		
	Техника и тактика игры в защите.		
	Совершенствование технических действий в игре		
	Учебные игры по упрощенным и полным правилам.		
Тема 5.5 Техника футбола	Самостоятельная работа	8	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Передвижения в футболе. Игра вратаря.		
	Удар по мячу на месте и в движении. Пас мяча		
	Финты и обводки		
	Игры по упрощенным и полным правилам.		
Тема 5.5 Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований.	Самостоятельная работа	36	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Правила волейбола. Организация соревнований.		
	Правила баскетбола. Организация соревнований		
	Правила футбола. Организация соревнований		
	Правила настольного тенниса. Организация соревнований		
	Правила бадминтона. Организация соревнований		
	Жесты судьи по волейболу		
	Жесты судьи по баскетболу		
	Жесты и действия судьи по футболу.		
	Тактика игры в волейбол.		
	Тактика игры в баскетбол		
	Тактика игры в футбол		
	Парные и командные взаимодействия в волейболе		
	Парные и командные взаимодействия в баскетболе		
	Парные и командные взаимодействия в футболе		
	Тактика игры в бадминтон		
	Тактика игры в настольный теннис		
	Совершенствование тактики игры в бадминтон		
	Совершенствование тактики игры в настольный теннис		
	Спортивные клубы региона.		



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура»
Специальности 35.02.01 - Лесное и лесопарковое хозяйство

Версия документа - 1

стр. 15 из 23

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

Раздел 6. Лыжная подготовка		60	
Тема 6.1 Техника безопасности.	Самостоятельная работа	8	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Правила соревнований.		
	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Совершенствование тактики лыжных гонок		
	Первая помощь при травмах и обморожениях.		
Тема 7.2 Техника лыжных ходов	Самостоятельная работа	20	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Отработка техники попеременного двухшажного хода.		
	Отработка техники одновременного одношажного хода,		
	Отработка техники одновременного бесшажного хода.		
	Отработка техники катания коньковым ходом		
	Переход с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности.		
	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.		
	Совершенствование техники одновременного одношажного хода,		
	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.		
	Совершенствование техники катания коньковым ходом		
Совершенствование перехода с хода на ход			
Тема 7.3 Подъемы и спуски	Самостоятельная работа	8	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Техника подъемов		
	Техника спусков		
	Техника поворотов и торможений		
	Совершенствование техники подъемов, спусков, поворотов, торможения.		
Тема 7.4. Прохождение лыжных дистанций	Прохождение дистанции классическим стилем: девушки -3 км, юноши- 5 км.	24	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Прохождение дистанции свободным стилем: девушки -3 км, юноши- 5 км.		
	Отработка техники катания на спусках, в подъем, при поворотах и при торможении.		
	Изучение тактики прохождения поворотов		
	Тактика финиширования		
	Совершенствование тактики лыжных обгонов и поворотов		
	Правила ухода за лыжным инвентарем.		
	Техника езды на сноуборде		



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура»
Специальности 35.02.01 - Лесное и лесопарковое хозяйство

Версия документа - 1	стр. 16 из 23	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	---------------	------------------------	---------------

	Техника и тактика биатлона		
	Лыжные эстафеты		
	Командный спринт		
	Другие зимние виды спорта		
	Всего часов	340	



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура»
Специальности 35.02.01 - Лесное и лесопарковое хозяйство

Версия документа - 1

стр. 17 из 23

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению Спортивный зал.454119, Челябинска обл., г. Челябинск, ул. Кронштадтская, д.10 Оборудование: спортивное оборудование и инвентарь. Демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия: плакаты, схемы, таблицы.

Оборудование: Мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи набивные, скакалки гимнастические насос для накачивания мячей с иглой. Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2. Лыжи и лыжные ботинки. Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания ядро для толкания. Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей

Спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: с футбольным полем, беговой дорожкой, с тротуаром от трибуны до угла стадиона, с возможностью установки элементов полосы препятствий.

454012, Челябинская обл., г. Челябинск, Копейское шоссе, 5

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура
Специальности 35.02.01 - Лесное и лесопарковое хозяйство

Версия документа - 1

стр. 18 из 23

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

Основная литература:

1. Бишаева, А. А., Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва : КноРус, 2023. — 379 с. — ISBN 978-5-406-11725-5. — URL: <https://book.ru/book/949532> (дата обращения: 13.09.2023). — Текст : электронный.

2. Федонов, Р. А., Физическая культура : учебник / Р. А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2023. — 256 с. — ISBN 978-5-466-03006-8. — URL: <https://book.ru/book/949385> (дата обращения: 13.09.2023). — Текст : электронный.

3. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <https://book.ru/book/943895> (дата обращения: 13.09.2023). — Текст : электронный.

Дополнительная литература:

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие. — 2, перераб. — Москва; Москва: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014. — 336 с. — URL: <http://znanium.com/go.php?id=432358>.

2. Чеснова, Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е. Л. Чеснова. - Москва: Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

3. Чеснова, Е. Л. Практикум по физической культуре [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Е. Л. Чеснова, В.В. Варинов. - Москва: Директ-Медиа, 2013. - 68 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210956>

4. Шулятьев, В. М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. М. Шулятьев, В. С. Побыванец. - Москва:



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура»
Специальности 35.02.01 - Лесное и лесопарковое хозяйство

Версия документа - 1

стр. 19 из 23

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

Российский университет дружбы народов, 2012. - 287 с. - URL:
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786>

Интернет-ресурсы

1.eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: электронная библиотека /
Науч. электрон. б-ка. — Москва, 1999- . — Доступ к полным текстам после
регистрации из сети ЧелГУ. — URL: <http://elibrary.ru/defaultx.asp> – Яз. рус.,
англ.

2.ИНФОРМИО [Электронный ресурс]: электронный справочник
[обеспечение всех типов образовательных учреждений нормативными,
методическими, научно-практическими материалами]. – Москва, 2010 –
Доступ из сети университета : <http://www.informio.ru/> Единая коллекция
цифровых образовательных ресурсов (ЦОР) [Электронный ресурс]:
федеральный портал. – URL: <http://school-collection.edu.ru/> , свободный

3.Зачетка.ру [Электронный ресурс]: студенческий портал. - URL:
<http://www.zachetka.ru/> , свободный

3.3.Условия реализации рабочей программы для инвалидов и лиц с
ограниченными возможностями здоровья

Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями
здоровья организовано совместно с другими обучающимися.

Для освоения дисциплины в фонде библиотеки и электронно-
библиотечных системах имеется основная и дополнительная учебная
литература в виде электронных документов.

В лекционных аудиториях оборудованы специальные места с
возможностью размещения студентов на кресле-коляске и подключения к
электрической сети технических средств обучения.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения
инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура»
Специальности 35.02.01 - Лесное и лесопарковое хозяйство

Версия документа - 1

стр. 20 из 23

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Данные технические средства могут быть представлены Региональным учебно-научным центром инклюзивного образования ЧелГУ.

3.4. В случае реализации дисциплины с использованием электронного обучения, дистанционных образовательных технологий общение обучающихся и преподавателя осуществляется в режиме реального времени онлайн-лекции (вебинары), чаты, видео-конференции или отложенного времени (Moodle, форумы, электронная почта, социальные сети, мессенджеры).

Большую часть времени обучающиеся самостоятельно работают с учебно-методическими материалами. Студенты имеют возможность консультироваться с преподавателем по всем вопросам, возникающим в ходе самостоятельной работы посредством Moodle, форумов, электронной почты, социальных сетей, мессенджеров.

Доступ обучающихся к учебным ресурсам в режиме отложенного времени, самостоятельной работы осуществляется через сеть интернет в удобном для него месте, времени и темпе.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, дифференцированного зачета, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения:



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура»
Специальности 35.02.01 - Лесное и лесопарковое хозяйство

Версия документа - 1

стр. 21 из 23

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

Текущий контроль: тестирование, отчеты по внеаудиторной самостоятельной работе.

Промежуточный контроль: зачет.

При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете.

Результаты (освоенные умения и знания)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
Умения: – выполнять индивидуально подобранные комплексы гигиенической и оздоровительной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; – проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; -преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	– демонстрация индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики. демонстрация простейших приемов массажа и самомассажа. – проведение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. – преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения. – осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой – демонстрация контрольных нормативов предусмотренных государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при	работа в группах, подгруппах и индивидуально (практические занятия) самостоятельная работа студентов практические занятия практические занятия тестирование по легкой атлетике, баскетболу, волейболу, гимнастике и лыжам и основам единоборств



<p>– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p>– выполнить простейшие способы освобождения от агрессивных захватов и проводить боевые приемы человеку со схожими антропометрическими и весовыми данными.</p> <p>– выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p>	<p>соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p>	
<p>Знания:</p> <p>– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> <p>– способы контроля и оценки индивидуального</p>	<p>Знание и понимание:</p> <p>– влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.</p> <p>– демонстрации способов контроля и оценок индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>– использования правил и способов планирования системы индивидуальных занятий</p>	<p>контроль в форме устного опроса по теоретическому разделу физического воспитания</p> <p>работа в группах при проведении практических занятий</p> <p>самостоятельная работа студентов</p>



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура»
Специальности 35.02.01 - Лесное и лесопарковое хозяйство

Версия документа - 1	стр. 23 из 23	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	---------------	------------------------	---------------

физического развития и физической подготовленности; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	физическими упражнениями различной направленности.	
---	--	--