

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



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ИИ (СПО)

(подпись)

(И. О. Фамилия)

«23» мая 2022 г.

(подпись)

(И. О. Фамилия)

«25» мая 2023 г.

(подпись)

(И. О. Фамилия)

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

(подпись)

(И. О. Фамилия)

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина:	Физическая культура
Индекс дисциплины:	ОГСЭ.04
Специальность:	23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей
Форма обучения:	очная
Курс(ы):	2-4
Семестр(ы):	3-7

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей, утвержденного приказом Минобрнауки Российской Федерации от 09.12.2016 № 1568.

Разработчик Золотых О.А., 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>28.09.22</u> № <u>05</u>	<u>Вострова Т.А.</u>	<u>Вост</u>	Протокол от <u>12.05.22</u> № <u>06</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Ч</u>
Протокол от <u>20.04.23</u> № <u>05</u>	<u>Вострова Т.А.</u>	<u>Вост</u>	Протокол от <u>25.05.2023</u> № <u>05</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Ч</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 ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности СПО 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ).

## **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01 – 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 профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

## **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося - 160 часов, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 160 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	160
в том числе:	
практические занятия	160
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенции
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Практическая часть</b>		<b>160</b>	
<b>Тема 1.1. Легкая атлетика</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	14	ОК 01 – ОК 04, ОК – 08
	1. Техника безопасности на занятиях л/а. Техника беговых упражнений.		
	2. Совершенствование спринтерского бега		
	3. Совершенствование техники длительного бега.		
	4. Совершенствование техники прыжка в длину		
	5. Совершенствование техники метания в цель и на дальность		
	6. Метание различных снарядов на дальность с разбега		
	7. Сдача зачетных нормативов		
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 2.1. Баскетбол</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	20	ОК 01 – ОК 04, ОК – 08
	1. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.		
	2. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления		
	3. Варианты ловли и передачи мяча с сопротивлением		
	4. Варианты ведения мяча без сопротивления.		
	5. Варианты ведения мяча с сопротивлением.		
	6. Варианты бросков мяча без сопротивления.		
	7. Варианты бросков мяча с сопротивлением.		
	8. Броски мяча со средних и дальних дистанций.		
	9. Сдача контрольного норматива		
	10. Зачет		
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 3.1. Техника лыжных ходов</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	14	ОК 01 – ОК 04, ОК – 08
	1. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.		
	2. Попеременные ходы		
	3. Одновременные ходы		

	4.Переход с одновременных ходов на попеременные		
	5.Преодоление подъемов и препятствий на лыжах		
	6.Техника торможений, спусков и торможений на лыжах.		
	7.Сдача контрольного норматива		
Раздел 4. Спортивные игры		16	
Тема 4.1. Волейбол	Содержание учебного материала	16	ОК 01 – ОК 04, ОК – 08
	1. Перемещения, передача сверху двумя руками.		
	2. Прием снизу двумя руками, нижняя прямая подача.		
	3.Нижняя прямая подача и прием подачи.		
	4.Передачи и прием мяча в сочетании. Верхняя прямая подача.		
	5.Подача, прием мяча, нападающих удар.		
	6.Нападающий удар, блокирование, прием подачи.		
	7.Сдача контрольного норматива		
8.Зачет			
3 курс			
Раздел 1 Практическая часть			
Тема 1.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	12	
	1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег по прямой с различной скоростью.	12	ОК 01 – ОК 04, ОК – 08
	2.Эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м;		
	3. Равномерный бег на дистанцию 1 000 м (девушки) и2000 м (юноши)		
	4. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Развитие общей и специальной выносливости		
	5. Техника бега на короткие дистанции.		
6.Сдача контрольных нормативов.			
Раздел 2 Спортивные игры		14	
Тема 2.1. Баскетбол	Содержание учебного материала	14	ОК 01 – ОК 04, ОК – 08
	1. Передачи мяча с места, в движении, в прыжке.		
	2. Ведения мяча, обводка соперника.		
	3.Броски в движении, в прыжке.		
	4.Штрафной бросок.		
	4. 5.Техника овладения мячом: выбивание, вырывание, накрывание.		

	5. 6.Финты и сочетание приемов.		
	6. 7.Сдача контрольного норматива.		
<b>Тема 2.2. Волейбол</b>	<b><i>Содержание учебного материала</i></b>	16	ОК 01 – ОК 04, ОК – 08
	1. Передача двумя руками сверху, спиной.		
	2.Прием снизу и передача сверху.		
	3.Прием мяча от сетки.		
	4.Прием подачи, передача на удар, нападающий удар.		
	5.Нападающий удар и блокирование, страховка.		
	6.Совершенствование подачи и приема подачи.		
	7.Командные и групповые тактические действия.		
	8.Сдача контрольных нормативов.		
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 3.1. Техника лыжных ходов</b>	<b><i>Содержание учебного материала</i></b>	12	ОК 01 – ОК 04, ОК – 08
	1. Техника переменных ходов.		
	2. Техника одновременных ходов.		
	3. Полуконьковый, коньковый ход.		
	4. Передвижение по пересеченной местности. Прохождение дистанции до 2 км. (девушки), до 5 км. (юноши).		
	5. Повороты, торможения, прохождения спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте		
	6. Сдача контрольного норматива		
<b>Раздел 4. Плавание</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 4.1Техника плавания</b>	<b><i>Содержание учебного материала</i></b>	10	ОК 01 – ОК 04, ОК – 08
	1.Кроль на груди, спине.		
	2.Плавание на боку, на спине.		
	3.Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища.		
	4.Старты, повороты, ныряние ногами и головой.		
	5.Зачет		
<b>4 курс Раздел 1 ППФП Использование средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 2.3</b>	<b><i>Содержание учебного материала</i></b>	4	ОК 01 – ОК



<b>Развитие ловкости</b>	1. Упражнения для развития ловкости пальцев, рук.		04, ОК – 08
	2. Упражнения для развития общей ловкости.		
<b>Тема 2.4 Развитие внимания</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 01 – ОК 04, ОК – 08
	1. Различные остановки, остановки по сигналу.		
<b>Тема 2.5 Развитие статической выносливости</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 01 – ОК 04, ОК – 08
	1. Упражнения из различных статистических положений, комплексы статистических силовых упражнений для различных групп мышц.		
	2. Упражнения в парах.		
<b>Тема 2.6 Упражнения для развития точности движений и дифференцировки мышечных усилий</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 01 – ОК 04, ОК – 08
	1. Выполнение точных передач партнеру, передачи набивными мячами.		
	2. Прыжки по беговой дорожке, размеченной на отрезки различной длины, прыжки на одной ноге.		
<b>Тема 2.7 Формирования правильной осанки</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	4	ОК 01 – ОК 04, ОК – 08
	1. Укрепление мышц стопы, упражнения общего воздействия.		
	2. Упражнения на гимнастической стенке, упражнения в балансировании,		
<b>Тема 2.8 Развития устойчивости к выполнению работ в вынужденных позах</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	4	ОК 01 – ОК 04, ОК – 08
	1. Различные виды ходьбы, бега, прыжков.		
	2. Ору из различных исходных положений.		
<b>Тема 2.9 Упражнения для развития дыхательного аппарата</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 01 – ОК 04, ОК – 08
	1. Дыхательные упражнения из различных и.п.		
<b>Тема 2.10 Развитие</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	8	ОК 01 – ОК 04, ОК – 08
	1. Повторное предельно быстрое выполнение различных заданий.		

<b>быстроты реакции</b>	2. Упражнения на простую реакцию, реакцию переключения.		
	3. Реакцию различения, реакцию выбора.		
	4. Реакции на движущиеся объекты, реакцию слежения.		
<b>Тема 2.11 Составление и проведение комплексов упражнений вводной и производственно й гимнастики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>ОК 01 – ОК 04, ОК – 08</b>
	1. Составление и проведение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики		
	2. Выполнение комплексов ОРУ		
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>160</b>	

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 ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Универсальный спортивный зал

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, щиты, сетка волейбольная, гимнастические маты, скакалки

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **3.2.1. 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. – Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=106205>

- 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>

##### **3.2.2 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. –

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

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины «Физическая культура» осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий. Завершающей формой промежуточной аттестации по дисциплине является дифференцированный зачет.

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<b>умения:</b> - 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 <b>знания:</b> - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни; - Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности - Средства профилактики перенапряжения	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 специальности, средства профилактики перенапряжений.	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.  Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование