

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор ИИ (СПО)

 (подпись) Е. Г. Воскресенский
(И. О. Фамилия)
«23» мая 2022 г.

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

 (подпись) Д. В. Полишвайко
(И. О. Фамилия)
«28» мая 2024 г.

 (подпись) Д. В. Полишвайко
(И. О. Фамилия)
«23» мая 2025 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 Зотанская 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>28.04.22</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 <u>20.05.24</u> № <u>6</u> | <u>Вострова Т.А.</u> | <u>Вост</u> | Протокол от <u>23.05.24</u> № <u>06</u> | <u>Рябева А.И.</u> | <u>Ряб</u> |
| Протокол от <u>19.05.2025</u> № <u>6</u> | <u>Вострова Т.А.</u> | <u>Вост</u> | Протокол от <u>22.05.25</u> № <u>06</u> | <u>Рябева А.И.</u> | <u>Ряб</u> |

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ИМР ИИ (СПО)

Зам. директора по УР ИИ (СПО)



И. В. Чурилина

О. М. Якимова

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа является частью основной профессиональной образовательной программы СПО по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

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

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и естественнонаучный цикл.

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 профессии (специальности);

Средства профилактики перенапряжения.

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 профессии (специальности).

Результатом освоения дисциплины должны быть сформированы компетенции:

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК 2. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности и

в различных жизненных ситуациях

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

для очной формы обучения

| Вид учебной работы | |
|---|-----|
| Учебная деятельность (всего) | 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 |
|---------------------------------------|--|---------------|
| 1 | 2 | 3 |
| Раздел 1. Практическая часть | | 160 |
| Тема 1.1. Легкая атлетика | <i>Содержание учебного материала</i> | 14 |
| | 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 | |
| Раздел 2. Спортивные игры | | 20 |
| Тема 2.1. Баскетбол | <i>Содержание учебного материала</i> | 20 |
| | 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 | |
| Раздел 3. Лыжная подготовка | | 14 |
| Тема 3.1. Техника лыжных ходов | <i>Содержание учебного материала</i> | 14 |
| | 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 | <i>Содержание учебного материала</i> | 16 |
| | 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 | | |
| Тема 1.1 Легкая атлетика | <i>Содержание учебного материала</i> | 12 |
| | 1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег по прямой с различной скоростью. | 12 |
| | 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. | |
| Тема 2.1. Баскетбол | <i>Содержание учебного материала</i> | 14 |
| | 1. Передачи мяча с места, в движении, в прыжке. | |
| | 2. Ведения мяча, обводка соперника. | |
| | 3.Броски в движении, в прыжке. | |
| | 4.Штрафной бросок. | |
| | 5.Техника овладения мячом: выбивание, вырывание, накрывание. | |
| | 6.Финты и сочетание приемов. | |
| | 7.Сдача контрольного норматива. | |
| Тема 2.2. | <i>Содержание учебного материала</i> | 16 |

| | | |
|---|--|-----------|
| Волейбол | 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. | |
| Раздел 3. Лыжная подготовка | | 12 |
| Тема 3.1. Техника лыжных ходов | <i>Содержание учебного материала</i> | 12 |
| | 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 | |
| Раздел 4. Плавание | | 10 |
| Тема 4.1 Техника плавания | <i>Содержание учебного материала</i> | 10 |
| | 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 | |
| 4 курс Раздел 1 ППФП Использование средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | | 32 |
| Тема 2.3 Развитие ловкости | <i>Содержание учебного материала</i> | 4 |
| | 1. Упражнения для развития ловкости пальцев, рук. | |
| | 2. Упражнения для развития общей ловкости. | |
| Тема 2.4 Развитие внимания | <i>Содержание учебного материала</i> | 2 |
| | 1. Различные остановки, остановки по сигналу. | |
| Тема 2.5 | <i>Содержание учебного материала</i> | 2 |

| | | |
|---|---|------------|
| Развитие статической выносливости | 1.Упражнения из различных статистических положений, комплексы статистических силовых упражнений для различных групп мышц. | |
| | 2.Упражнения в парах. | |
| Тема 2.6 Упражнения для развития точности движений и дифференцировки мышечных усилий | <i>Содержание учебного материала</i> | 2 |
| | 1.Выполнение точных передач партнеру, передачи набивными мячами. | |
| | 2.Прыжки по беговой дорожке, размеченной на отрезки различной длины, прыжки на одной ноге. | |
| Тема 2.7 Формирования правильной осанки | <i>Содержание учебного материала</i> | 4 |
| | 1.Укрепление мышц стопы, упражнения общего воздействия. | |
| | 2. Упражнения на гимнастической стенке, упражнения в балансировании, | |
| Тема 2.8 Развития устойчивости к выполнению работ в вынужденных позах | <i>Содержание учебного материала</i> | 4 |
| | 1.Различные виды ходьбы, бега, прыжков. | |
| | 2. Ору из различных исходных положений. | |
| Тема 2.9 Упражнения для развития дыхательного аппарата | <i>Содержание учебного материала</i> | 2 |
| | 1.Дыхательные упражнения из различных и.п. | |
| Тема 2.10 Развитие быстроты реакции | <i>Содержание учебного материала</i> | 8 |
| | 1.Повторное предельно быстрое выполнение различных заданий. | |
| | 2.Упражнения на простую реакцию, реакцию переключения. | |
| | 3. Реакцию различения, реакцию выбора. | |
| | 4. Реакции на движущиеся объекты, реакцию слежения. | |
| Тема 2.11 Составление и проведение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики | <i>Содержание учебного материала</i> | 2 |
| | 1.Составление и проведение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики | |
| | 2.Выполнение комплексов ОРУ | |
| <i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i> | | 2 |
| <i>Всего:</i> | | 160 |

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Требования к реализации дисциплины:
– спортивный зал

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, сетка волейбольная, гимнастические маты, скакалки, гриф, сборная штанга, сборные гантели, мячи, ракетки для бадминтона, мячи для метания, набор для настольного тенниса, столы теннисные.

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/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>
- 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>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ 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 зачёт.

Формы и виды текущего контроля успеваемости

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

Методы (формы) проведения промежуточной аттестации

Оценка индивидуальных образовательных достижений, обучающихся предполагается в форме текущего контроля умений и знаний и промежуточной аттестации. Ежемесячно преподавателем осуществляется оценка аудиторной и внеаудиторной деятельности обучающихся в форме контрольной точки.

Промежуточной аттестацией по дисциплине «Адаптивная физическая культура» является дифференцированный зачет.

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.

4.2. Результаты освоения дисциплины

| Результаты (освоенные общие компетенции) | Знания, умения | Основные показатели оценки результата (критерии оценивания) | Формы и методы контроля и оценки |
|---|----------------|---|---|
| | | | Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов. |

4.3. Оценочные и методические материалы

Перечень заданий к дифференцированному зачету

| 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.) девушки – 500 гр. в (м.) | 34 м. | 32 м. | 30 м. | 20 м. | 18 м. | 16 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 течении 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 ведения от средней линии (3 прохода- справа, с центра ,слева,) без ограничения времени. | 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 любым способом , расстояние между игроками 3 м. кол-во раз | 25 | 20 | 15 | 20 | 15 | 10 |
| 4. | Подача мяча: нижняя, верхняя, боковая - 6 подач на точность ; кол-во раз | 5- 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 |
| 5 | Метание набивного мяча(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 |

| 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 кровотечении.

ж. Лыжная подготовка

и. Волейбол.

к. ГТО

Критерии оценивания ответов на вопросы (задания) к дифференцированному зачету

90 - 100% – оценка «отлично»;

80 – 89 % – оценка «хорошо»;

70 - 79% – оценка «удовлетворительно»;

менее 70% – оценка «неудовлетворительно».

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