

**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)

«25» мая 2022 г.

**Е. Г. Воскресенский**

(подпись)

(И. О. Фамилия)

«25» мая 2023 г.

(подпись)

(И. О. Фамилия)

«29» мая 2024 г.

(подпись)

(И. О. Фамилия)

«\_\_» \_\_ 20\_\_ г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина:	<b>Физическая культура</b>
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.Н.</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.Н.</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</u>	<u>Вост</u>	Протокол от <u>23.05.24</u> № <u>06</u>	<u>Рябева И.Н.</u>	<u>Ряб</u>
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	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения программы

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

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования.

## 1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

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

В рамках изучения дисциплины у обучающихся формируются компетенции (ОК), включающие в себя способность:

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 развития, 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

## 1.2. 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	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)

	характерными для данной профессии (специальности)	Средства профилактики перенапряжения
--	---	--------------------------------------

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

учебная нагрузка обучающегося - 160 часов, в том числе:

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>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
1	2	3
<b>Раздел 1. Практическая часть</b>		<b>160</b>
<b>Тема 1.1. Легкая атлетика</b>	<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	
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		<b>20</b>
<b>Тема 2.1. Баскетбол</b>	<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	
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>14</b>
<b>Тема 3.1. Техника лыжных ходов</b>	<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	
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>		<b>16</b>
<b>Тема 4.1. Волейбол</b>	<i><b>Содержание учебного материала</b></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	
<b>3 курс</b>		
<b>Тема 1.1 Легкая атлетика</b>	<i><b>Содержание учебного материала</b></i>	<b>12</b>
	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.	
<b>Тема 2.1. Баскетбол</b>	<i><b>Содержание учебного материала</b></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.	
	4. 5.Техника овладения мячом: выбивание, вырывание, накрывание.	
	5. 6.Финты и сочетание приемов.	
	6. 7.Сдача контрольного норматива.	
<b>Тема 2.2.</b>	<i><b>Содержание учебного материала</b></i>	16

<b>Волейбол</b>	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>	<i>Содержание учебного материала</i>	<b>12</b>
	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	
<b>Раздел 4. Плавание</b>		<b>10</b>
<b>Тема 4.1 Техника плавания</b>	<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	
<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 Развитие ловкости</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	4
	1. Упражнения для развития ловкости пальцев, рук.	
	2. Упражнения для развития общей ловкости.	
<b>Тема 2.4 Развитие внимания</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	2
	1. Различные остановки, остановки по сигналу.	
<b>Тема 2.5</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	2



<b>Развитие статической выносливости</b>	1.Упражнения из различных статистических положений, комплексы статистических силовых упражнений для различных групп мышц.	
	2.Упражнения в парах.	
<b>Тема 2.6</b> <b>Упражнения для развития точности движений и дифференцировки мышечных усилий</b>	<i><b>Содержание учебного материала</b></i>	2
	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</b> <b>Формирования правильной осанки</b>	<i><b>Содержание учебного материала</b></i>	4
	1.Укрепление мышц стопы, упражнения общего воздействия.	
	2. Упражнения на гимнастической стенке, упражнения в балансировании,	
<b>Тема 2.8</b> <b>Развития устойчивости к выполнению работ в вынужденных позах</b>	<i><b>Содержание учебного материала</b></i>	4
	1.Различные виды ходьбы, бега, прыжков.	
	2. Ору из различных исходных положений.	
<b>Тема 2.9</b> <b>Упражнения для развития дыхательного аппарата</b>	<i><b>Содержание учебного материала</b></i>	2
	1.Дыхательные упражнения из различных и.п.	
<b>Тема 2.10</b> <b>Развитие быстроты реакции</b>	<i><b>Содержание учебного материала</b></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.	
<b>Тема 2.11</b> Составление и проведение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	<i><b>Содержание учебного материала</b></i>	2
	1.Составление и проведение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	
	2.Выполнение комплексов ОРУ	
<i><b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b></i>		<b>2</b>
<i><b>Всего:</b></i>		<b>160</b>

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**

Универсальный спортивный зал

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

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

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации 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>
- Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. – Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 105 с. – ISBN 978-5-4497-0065-0. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/84086>
- 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>

- Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. – 56 с. – ISBN 978-5-7638-4027-8. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/100141>

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

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

Итоговой формой промежуточной аттестации является дифференцированный зачет.

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p><b>умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</li> </ul> <p><b>знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- Основы здорового образа жизни;</li> <li>- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</li> <li>- Средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<p>Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p> <p>Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p> <p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>

## 4.2 Оценочные материалы для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура»

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 учебному предмету «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.

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	25	28	30	28	30	32

	(количество бросков) без ограничения времени.						
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	-
<b>Волейбол</b>							
№ 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

<b>Лыжная подготовка</b>							
№ 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.	+	+	+	+	+	+

<b>Плавание</b>							
№ 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».

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