

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

Индустриальный институт (СПО)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ИИ (СПО)



Д. В. Полишвайко
(И. О. Фамилия)

« 23 » мая 2025 г.

(подпись) (И. О. Фамилия)

« » 20 г.

(подпись) (И. О. Фамилия)

« » 20 г.

(подпись) (И. О. Фамилия)

« » 20 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина:	Физическая культура
Индекс дисциплины:	СГ.04
Специальность:	23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств
Форма обучения:	очная
Курс(ы):	2/3/4
Семестр(ы):	3-4/5-6/7

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств, утвержденного приказом Минпросвещения России от 02.07.2024 № 453.

Разработчик Н. В. Федотов, преподаватель ИИ (СПО).

РАССМОТРЕНО

Предметно-цикловой комиссией
физической культуры и
безопасности
жизнедеятельности

« 19 » мар 20 25 г.
Протокол № 06

Предметно-цикловой комиссией

« ____ » _____ 20 ____ г.
Протокол № _____

Предметно-цикловой комиссией

« ____ » _____ 20 ____ г.
Протокол № _____

Предметно-цикловой комиссией

« ____ » _____ 20 ____ г.
Протокол № _____

РАССМОТРЕНО

На заседании Методического
совета

« 22 » мар 20 25 г.
Протокол № 06

На заседании Методического
совета

« ____ » _____ 20 ____ г.
Протокол № _____

На заседании Методического
совета

« ____ » _____ 20 ____ г.
Протокол № _____

На заседании Методического
совета

« ____ » _____ 20 ____ г.
Протокол № _____

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР
А. Н. Рябева

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа является частью основной профессиональной образовательной программы СПО по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств.

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС СПО, с учетом получаемой специальности и примерной образовательной программы.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

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

1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

Основы здорового образа жизни;

Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для 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 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских

духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

для очной формы обучения

Вид учебной работы	Объем в часах
Учебная деятельность (всего)	178
Учебные занятия обучающегося (всего)	178
в том числе:	
практические занятия	178
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

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
3 семестр		
Раздел 1. Практическая часть		78
Тема 1.1. Легкая атлетика	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>14</i>
	1. Техника безопасности на занятиях л/а. Техника беговых упражнений.	2
	2. Совершенствование спринтерского бега	2
	3. Совершенствование техники длительного бега.	2
	4. Совершенствование техники прыжка в длину	2
	5. Совершенствование техники метания в цель и на дальность	2
	6. Метание различных снарядов на дальность с разбега	2
	7. Сдача зачетных нормативов	2
Раздел 2. Спортивные игры		
Тема 2.1.	<i>Содержание учебного материала</i>	18
Баскетбол	1. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	2
	2. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления	2
	3. Варианты ловли и передачи мяча с сопротивлением	2
	4. Варианты ведения мяча без сопротивления.	2
	5. Варианты ведения мяча с сопротивлением.	2
	6. Варианты бросков мяча без сопротивления.	2
	7. Варианты бросков мяча с сопротивлением.	2
	8. Броски мяча со средних и дальних дистанций.	2
	9. Сдача контрольного норматива	2
4 семестр		
Раздел 3. Лыжная подготовка		14
Тема 3.1. Техника лыжных ходов	<i>Содержание учебного материала</i>	
	1. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	2
	2. Попеременные ходы	2
	3. Сдача зачетного норматива	2

	4.Одновременные ходы	2
	5.Сдача зачетного норматива	2
	6.Переход с одновременных ходов на попеременные	2
	7. Техника торможений, спусков и торможений на лыжах.	2
Раздел 4. Спортивные игры		
Тема 4.1. Волейбол	<i>Содержание учебного материала</i>	18
	1. Перемещения, передача сверху двумя руками.	2
	2.Сдача зачетного норматива	2
	3. Прием снизу двумя руками, нижняя прямая подача.	2
	4. Сдача зачетного норматива	2
	5.Нижняя прямая подача и прием подачи.	2
	6. Сдача зачетного норматива	2
	7.Передачи и прием мяча в сочетании. Верхняя прямая подача.	2
	8.Подача, прием мяча.	2
	9.Сдача контрольного норматива	2
Тема 4.2. Баскетбол	<i>Содержание учебного материала</i>	14
	1. Передачи мяча с места, в движении, в прыжке.	2
	2. Ведения мяча, обводка соперника.	2
	3.Броски в движении, в прыжке.	2
	4.Штрафной бросок.	2
	5.Техника овладения мячом: выбивание, вырывание, накрывание.	2
	6. Сдача зачетного норматива	2
	7.Зачет	2
3 курс	5 семестр	
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.	2
	2.Эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м;	2
	3. Равномерный бег на дистанцию 1 000 м (девушки) и2000 м (юноши)	2
	4. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Развитие общей и специальной выносливости	2
	5. Техника бега на короткие дистанции.	2

	6.Сдача контрольных нормативов.	2
Тема 2.2. Волейбол	<i>Содержание учебного материала</i>	12
	1.Прием снизу и передача сверху.	2
	2.Прием мяча снизу, двумя руками	2
	3.Прием подачи, передача на удар, нападающий удар.	2
	4.Совершенствование подачи и приема подачи.	2
	5.Командные и групповые тактические действия.	2
	6.Сдача контрольных нормативов.	2
	6 семестр	
Раздел 3. Лыжная подготовка		
Тема 3.1. Техника лыжных ходов	<i>Содержание учебного материала</i>	12
	1. Техника переменных ходов.	2
	2. Техника одновременных ходов.	2
	3. Полуконьковый, коньковый ход.	2
	4. Передвижение по пересеченной местности. Прохождение дистанции до 2 км. (девушки), до 5 км. (юноши).	2
	5. Повороты, торможения, прохождения спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте	2
	6. Сдача контрольного норматива	2
Раздел 4. Спортивные игры		
Тема 4.1. Баскетбол	<i>Содержание учебного материала</i>	14
	1. Передачи мяча с места, в движении, в прыжке.	2
	2. Ведения мяча, обводка соперника.	2
	3.Броски в движении, в прыжке.	2
	4.Штрафной бросок.	2
	5.Техника овладения мячом: выбивание, вырывание, накрывание.	2
	6. Сдача зачетного норматива	2
	7.Зачет	2
Тема 4.2 Волейбол	<i>Содержание учебного материала</i>	8
	1. Совершенствование техники верхней передачи двумя руками в парах	2
	2. Совершенствование нижней передачи в парах	2
	3.Учебно-тренировочная игра	2
	4.Учебно-тренировочная игра	2

Раздел 5. Плавание		
Тема 4.1 Техника плавания	<i>Содержание учебного материала</i>	10
	1.Кроль на груди, спине.	2
	2.Плавание на боку, на спине.	2
	3.Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища.	2
	4.Старты, повороты, ныряние ногами и головой.	2
	5.Зачет	2
4 курс Раздел 1 ИПФП Использование средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.		32
7 семестр		
Тема 1.1 Развитие ловкости	<i>Содержание учебного материала</i>	4
	1. Упражнения для развития ловкости пальцев, рук.	2
	2. Упражнения для развития общей ловкости.	2
Тема 1.2 Развитие внимания	<i>Содержание учебного материала</i>	2
	1. Различные остановки, остановки по сигналу.	2
Тема 1.3 Развитие статической выносливости	<i>Содержание учебного материала</i>	2
	1.Упражнения из различных статистических положений, комплексы статистических силовых упражнений для различных групп мышц. .Упражнения в парах.	2
Тема 1.4 Упражнения для развития точности движений и дифференцировки мышечных усилий	<i>Содержание учебного материала</i>	2
	1.Выполнение точных передач партнеру, передачи набивными мячами.	2
Тема 1.5 Формирования правильной осанки	<i>Содержание учебного материала</i>	4
	1.Укрепление мышц стопы, упражнения общего воздействия.	2
	2. Упражнения на гимнастической стенке, упражнения в балансировании,	2
Тема 2.8 Развития устойчивости к выполнению работ в вынужденных позах	<i>Содержание учебного материала</i>	4
	1.Различные виды ходьбы, бега, прыжков.	2
	2. Ору из различных исходных положений.	2
Тема 2.9 Упражнения для развития дыхательного аппарата	<i>Содержание учебного материала</i>	2
	1.Дыхательные упражнения из различных и.п.	2

Тема 2.10 Развитие быстроты реакции	<i>Содержание учебного материала</i>	8
	1.Повторное предельно быстрое выполнение различных заданий.	2
	2.Упражнения на простую реакцию, реакцию переключения.	2
	3. Реакцию различения, реакцию выбора.	2
	4. Реакции на движущиеся объекты, реакцию слежения.	2
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. Выполнение комплексов ОРУ	2
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>		2
<i>Всего:</i>		178

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Требования к реализации дисциплины:
Спортивный зал.

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, 2022. – 197 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-015948-5. – Текст : электронный. – Режим доступа: <https://znanium.ru/catalog/document?id=379900>
- 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 PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106205>
- Андреев, В. В. Модель инклюзивного образовательного процесса по дисциплине «физическая культура» в условиях общеобразовательной организации : учебное пособие / В. В. Андреев, А. И. Морозов, А. В. Фоминых. – Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2020. – 101 с. – ISBN 978-5-98452-193-2. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование. – Режим доступа: <https://profspo.ru/books/97117>
- Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Н.А. Шипов [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Ай Пи Ар Медиа, 2024.— 105 с.— Режим доступа: <https://profspo.ru/books/142110>
- 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 PROФобразование : [сайт]. – Режим доступа: <https://profspo.ru/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/books/100141>
- Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 3-е изд. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 122 с. — ISBN 978-5-4488-1954-4, 978-5-4497-2851-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/138338>
- Мельникова, Ю. А. Физическая культура и спорт в вузе: инклюзивный подход : учебно-методическое пособие / Ю. А. Мельникова, И. Г. Таламова, Е. С. Стоцкая. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. — 92 с. — ISBN 978-5-91930-187-5. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/130290>
- Чурилина, И. В. Самостоятельная работа обучающихся: методические указания / И. В. Чурилина. – Ухта : Изд-во УГТУ, 2024. – URL: <http://lib.ugtu.net/book/42397/>

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

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

Итоговой формой промежуточной аттестации является дифференцированный зачет.

Формы и виды текущего контроля успеваемости

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.

Методы (формы) проведения промежуточной аттестации

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.

4.2. Результаты освоения дисциплины

Результаты (освоенные общие компетенции)	Знания, умения	Основные показатели оценки результата (критерии оценивания)	Формы и методы контроля и оценки
--	----------------	--	---

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	умения: - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности - Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности знания: - 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	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов. Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения			
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности			

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 3 км.-юноши в мин.	- 14.30	- 15.00	- 15.50	12.00	12.45	13.30
3.	Техника спусков , подъемов.	+	+	+	+	+	+

Плавание							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Кроль на груди 25 м (сек)	20	22	24	24	26	28
2	Кроль на спине 25 м (сек)	30	32	34	34	36	38
3	Брасс 25 м (сек)	30	32	34	34	36	38
4	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени					

2.Тестовые задания включают вопросы по следующим направлениям тематики:

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

Критерии оценивания 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.

Перечень методических и иных документов, разработанных педагогическим работником, для обеспечения образовательной деятельности

Методические рекомендации к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура».