

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Еговцева Надежда Николаевна  
Должность: Директор ИНТех (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ»  
Дата подписания: 07.09.2022 16:52:41  
Уникальный программный ключ:  
3e559db7585d3f64b1103594891ced98e61f8c

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Югорский государственный университет»  
Институт нефти и технологий (филиал) федерального государственного бюджетного  
образовательного учреждения высшего образования  
«Югорский государственный университет»



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ИНТех (филиала)  
ФГБОУ ВО «ЮГУ»  
Н.Н. Еговцева  
«18» апреля 2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности среднего профессионального  
образования


23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов  
автомобилей

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от №1568 от 09.12.2016 г. (с изм.)

Рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК автомобильного транспорта протокол №8 от 15.04.2022г.

Разработчик:

Преподаватель высшей категории  
ИНТех (филиала) ФГБОУ ВО «ЮГУ»  И.В.Анфёров

Председатель ПЦК автомобильного транспорта:  
Преподаватель высшей категории  
ИНТех (филиала) ФГБОУ ВО «ЮГУ»  С.В.Ермакова

Рабочая программа согласована, информационное обеспечение учебной дисциплины соответствует требованиям к условиям реализации программы подготовки специалистов среднего звена

Заведующий библиотекой  
ИНТех (филиала) ФГБОУ ВО «ЮГУ»  С.В. Бакшеева

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	10
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	12

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО:

23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

### 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалиста среднего звена:

дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

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

#### Коды формируемых компетенций:

23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта ОК 2,3,6.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 160 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 160 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	160
в том числе:	
практические занятия	160
<b>Итоговая аттестация:</b> 3-6 семестры в форме зачета. 7 семестр в форме дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Практическая часть</b>		<b>160</b>	
<b>Раздел 1. Учебно-методические занятия.</b>	Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	<b>6</b>	2
<b>Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия.</b>		<b>154</b>	
<b>Тема 1. Лёгкая атлетика</b>		<b>22</b>	
<b>1.1.</b> Общая и специальная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. Инструктаж по ТБ. Техника, тактика выполнения двигательных действий. Правила соревнований и судейство. Соревнования по легкой атлетике, исторические сведения о виде спорта.		1
	<b>Практические занятия обучающихся</b>	14	
	1. ОФП: Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения, ходьба, бег и прыжки. Упражнения с отягощением. Подвижные игры, эстафеты. Спортивные игры.		2
	2. СФП: Специальные беговые упражнения. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития общей и скоростной выносливости. Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега.		2
<b>1.2.</b> Техническая подготовка	<b>Практические занятия обучающихся</b>		
	1. Техника бега. Челночный бег. Эстафетный бег. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Бег в равномерном и переменном темпе. Бег по пересеченной местности.		2
	2. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».		2

	3.	Метание гранаты 500-700 грамм.		2	
<b>1.3.</b> Контрольные испытания (тесты)	<b>Практические занятия обучающихся</b>		6		
	1.	Сдача контрольных нормативов по специальной физической и технической подготовленности.			
<b>Тема 2.</b> <b>Баскетбол</b>			<b>32</b>		
<b>2.1.</b> Общая и специальная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		2		
	1.	Инструктаж по ТБ. Техника, тактика выполнения двигательных действий. Правила соревнований и судейство. Соревнования по баскетболу, исторические сведения о виде спорта.			
	<b>Практические занятия обучающихся</b>		22		
	1.	ОФП: Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами на все группы мышц. Строевые упражнения, ходьба, бег и прыжки. Подвижные игры, эстафеты. Спортивные игры.			
2.	СФП: Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств, специфической координации. Упражнения для развития быстроты, специальной выносливости, а так же качеств, необходимых, при выполнении ловли, передачи и броска мяча.		2		
<b>2.2.</b> Техническая подготовка	<b>Практические занятия обучающихся</b>				
	1.	Техника нападения: Техника передвижения (перемещения, повороты, прыжки, остановки, сочетание способов передвижения с техническими приёмами). Техника владения мячом (ловля мяча, передачи мяча, броски мяча, ведение мяча, обманные действия).			2
	2.	Техника защиты: Техника передвижения (стойка защитника, передвижения приставным шагом, сочетание способов передвижения с техническими приёмами). Техника овладения мячом (вырывание, выбивание, перехват, отбивание, накрывание мяча, финты).			2
<b>2.3.</b> Тактическая подготовка	<b>Практические занятия обучающихся</b>				
	1.	Тактика нападения: Индивидуальные действия (выбор места на площадке, способа ловли, ведения и передачи мяча). Групповые действия (взаимодействия двух, трёх игроков). Командные действия (быстрый прорыв, позиционное нападение).			2
	2.	Тактика защиты: Индивидуальные действия (выбор места и удержание игрока с мячом и без него; действия одного защитника против двух нападающих). Групповые действия (взаимодействия двух, трёх игроков). Командные действия (личная, позиционная, зонная защита; переход от действий в нападении к действиям в защите).			2
<b>2.4.</b>	<b>Практические занятия обучающихся</b>				

Игровая и соревновательная деятельность	1.	Подвижные игры с элементами техники баскетбола.		2
	2.	Учебно-тренировочные игры по правилам баскетбола.		3
	3.	Соревнования по баскетболу.		3
<b>2.5.</b> Контрольные испытания (тесты)	<b>Практические занятия обучающихся</b>		8	
	1.	Сдача контрольных нормативов по специальной физической и технической подготовленности.		
<b>Тема 3. Гимнастика</b>			<b>18</b>	
<b>3.1.</b> Строевые и общеразвивающие упражнения	<b>Содержание учебного материала</b>		3	
	1.	Инструктаж по ТБ. Техника выполнения двигательных действий. Правила соревнований и судейство. Соревнования по гимнастике, исторические сведения о виде спорта.		
	<b>Практические занятия обучающихся</b>		12	
	1.	Строевые упражнения на месте, в движении шагом, бегом (повороты, перестроения).		
	2.	Общеразвивающие упражнения в движении (шагом, бегом), на месте (без предметов, с гимнастическими палками, скакалками, обручами, скамейками).		
<b>3.2.</b> Техническая подготовка	<b>Практические занятия обучающихся</b>			
	1.	Упражнения на перекладине (низкой, высокой).		
	2.	Упражнения на брусьях (низких, высоких).		
	3.	Упражнения на бревне (низком).		
	4.	Акробатические упражнения.		
	5.	Опорный прыжок (через гимнастического козла, коня).		
<b>3.3.</b> Контрольные испытания (тесты)	<b>Практические занятия обучающихся</b>		3	
	1.	Выполнение зачётных комбинаций на гимнастических снарядах.		
<b>Тема 4. Волейбол</b>			<b>48</b>	
<b>4.1.</b> Общая и специальная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	1.	Инструктаж по ТБ. Техника, тактика выполнения двигательных действий. Правила соревнований и судейство. Соревнования по волейболу, исторические сведения о виде спорта.		
	<b>Практические занятия обучающихся</b>		38	
	1.	ОФП: Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами на все группы мышц. Строевые упражнения, ходьба, бег и прыжки. Подвижные игры, эстафеты. Спортивные игры.		
	2.	СФП: Упражнения для развития быстроты ответных реакций, прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча, подачи мяча, нападающих ударов и блокировании.		

4.2. Техническая подготовка	<b>Практические занятия обучающихся</b>		
	1.	Техника нападения: Действия без мяча (перемещения, стойки, их сочетание с техническими приёмами игры в нападении). Действия с мячом (передачи мяча, подачи мяча, нападающие удары).	2
	2.	Техника защиты: Действия без мяча (перемещения, стойки, их сочетание с техническими приёмами игры в защите). Действия с мячом (виды приёма мяча). Блокирование (одиночное, групповое).	2
4.3. Тактическая подготовка	<b>Практические занятия обучающихся</b>		
	1.	Тактика нападения: Индивидуальные действия (выбор места на площадке, действия с мячом). Групповые действия (взаимодействие игроков передней линии, взаимодействие игроков задней линии). Командные действия (системы игры через игроков передней линии).	2
	2.	Тактика защиты: Индивидуальные действия (выбор места на площадке, действия с мячом). Групповые действия (взаимодействие игроков внутри линий и между ними). Командные действия (приёмы подачи, система игры «углом вперёд»).	2
4.4. Игровая и соревновательная деятельность	<b>Практические занятия обучающихся</b>		
	1.	Подвижные игры с элементами техники волейбола.	2
	2.	Учебно-тренировочные игры по правилам волейбола.	3
	3.	Соревнования по волейболу.	3
4.5. Контрольные испытания (тесты)	<b>Практические занятия обучающихся</b>		8
	1.	Сдача контрольных нормативов по специальной физической и технической подготовленности.	
<b>Тема 5. Общая физическая подготовка</b>			<b>30</b>
5.1. Развитие физических качеств	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	1.	Инструктаж по ТБ. Техника, методика выполнения двигательных действий.	1
	<b>Практические занятия обучающихся</b>		20
	1.	Развитие силовых качеств.	2
	2.	Развитие быстроты.	2
	3.	Развитие выносливости.	2
	4.	Развитие гибкости.	2
	5.	Развитие ловкости.	2
6.	Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка).	2	
5.2.	<b>Практические занятия обучающихся</b>		8



Контрольные испытания (тесты)	1.	Сдача контрольных нормативов для определения уровня физического развития. Выполнение нормативов комплекса ГТО.		
<b>Тема 6. Профессионально – прикладная физическая подготовка</b>			<b>4</b>	
<b>6.1.</b> Развитие физических качеств и навыков, необходимых в будущей профессии.	<b>Практические занятия обучающихся</b>		4	
	1.	Обучение использованию средств физической культуры для повышения сопротивляемости организма к климатическим условиям и профессиональным заболеваниям, предупреждения нарушений обмена веществ, ожирения, заболеваний нервно-мышечного аппарата рук, позвоночника, снятия нервно-психического напряжения и т.д., в зависимости от особенностей выбранной профессии.		2

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

##### Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; баскетбольные щиты, корзины, футбольные ворота, волейбольная сетка, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений (тренажеры, гриф для штанги, блины-диски для штанги 2,5кг, 5кг, 10кг, 20кг., гири 8кг, 16кг, 24кг.); оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, маты гимнастические, козел гимнастический, шведская стенка, секундомеры, конусы сигнальные, стол для настольного тенниса, сетка, ракетки для настольного тенниса;

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер;

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе

Электронные издания <b>основной литературы</b> , имеющиеся в электронном каталоге электронной библиотечной системы	1) Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.] - Москва: Юрайт, 2020. – 424 с. – ISBN 978-5-534-02612-2.- URL: <a href="https://www.biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-448769#page/1">https://www.biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-448769#page/1</a> - Текст: электронный.	1	1
	2) Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - Москва: Юрайт, 2020. – 493 с. – ISBN 978-5-534-02309-1. - URL: <a href="https://www.biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-448586#page/2">https://www.biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-448586#page/2</a> - Текст: электронный.	1	1
Печатные издания <b>дополнительно й литературы</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.</li><li>2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.</li><li>3. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (постатейный). М.: Юстицинформ, 2009. 328 с.</li><li>4. Братановский С.Н., Вулах М.Г. Административно-правовой статус граждан в сфере физической культуры и спорта // Спорт: экономика, право, управление. 2015. N 3. С. 14 — 19.</li><li>5. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.</li><li>6. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.</li><li>7. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.</li><li>8. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.</li><li>9. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.</li><li>10. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.</li><li>11. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.</li><li>12. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в</li></ol>		

	<p>развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.</p> <p>13. Махник Д.И. Правовые основы общественно-государственного взаимодействия в области физической культуры и спорта // Законодательство и экономика. 2016. N 11. С. 54 — 60.</p> <p>14. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2019. 480 с.</p> <p>15. Мельник Т.Е. Государственно-частное партнерство в области физической культуры и спорта // Журнал российского права. 2016. N 12. С. 133 — 141.</p> <p>16. Мурзин Д.В., Ольховский Р.М. Вопросы правового регулирования общественно полезных услуг в области физической культуры и массового спорта // Российский юридический журнал. 2017. N 6. С. 172 — 183.</p> <p>17. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.</p>		
Электронные издания дополнительной литературы, имеющиеся в электронном каталоге электронной библиотечной системы	1) Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. - Москва: Юрайт, 2019. – 191 с. – ISBN 978-5-534-07862-6. - URL: <a href="https://www.biblio-online.ru/viewer/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-438978#page/1">https://www.biblio-online.ru/viewer/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-438978#page/1</a> - Текст: электронный.	1	1
	2) Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева.- Москва: Юрайт, 2019. – 246 с. – ISBN 978-5-534-08021-6. - URL: <a href="https://www.biblio-online.ru/viewer/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-ozdorovitelnye-tehnologii-438652#page/1">https://www.biblio-online.ru/viewer/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-ozdorovitelnye-tehnologii-438652#page/1</a> - Текст: электронный.	1	1

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, тестирование, контрольная работа, домашняя работа
<b>Знания:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, тестирование, контрольная работа, домашняя работа
основы здорового образа жизни.	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, тестирование, контрольная работа, домашняя работа