

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(ВлГУ)



А.А. Панфилов

« 01 » сентября 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
«Физическая культура»

для специальности среднего профессионального образования
технологического профиля
23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, агрегатов и систем автомобилей»

Владимир, 20 21

Рабочая программа учебной дисциплины «23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, агрегатов и систем автомобилей» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, агрегатов и систем автомобилей» (утверждённым приказом от 9 декабря 2016 г. № 1568)

Кафедра-разработчик: ФВС

Рабочую программу составил: Кочетов А.В.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры _____
протокол № 1 от «31» августа 2021 года

Заведующий кафедрой ФВС _____
(наименование кафедры) (подпись) Ф.И.О. Муромов Н.А.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии
КИТП ВлГУ
протокол № 1 от «31» августа 2021 года
Директор КИТП ВлГУ Н.Е. Мишулина

ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Программа переутверждена на _____ учебный год
Протокол заседания кафедры № _____ от _____
Заведующий кафедрой _____

Программа переутверждена на _____ учебный год
Протокол заседания кафедры № _____ от _____
Заведующий кафедрой _____

Программа переутверждена на _____ учебный год
Протокол заседания кафедры № _____ от _____
Заведующий кафедрой _____

Программа переутверждена на _____ учебный год
Протокол заседания кафедры № _____ от _____
Заведующий кафедрой _____

СОДЕРЖАНИЕ

	СТР.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общих гуманитарный и социально-экономический цикл в соответствии с ФГОС по специальности 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, агрегатов и систем автомобилей».

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, агрегатов и систем автомобилей». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК03, ОК04, ОК06, ОК08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК03 ОК04 ОК06 ОК08	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	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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
	Всего
Объем образовательной программы учебной дисциплины	182
в том числе:	
теоретическое обучение	*
лабораторные работы	*
практические занятия	168
курсовая работа (проект)	*
самостоятельная работа обучающихся	14
консультации	*
Промежуточная аттестация	диф.зачет

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3 44	4
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1	Содержание учебного материала	16	OK03 OK04 OK06 OK08
Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	16	
	Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений		
	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования		
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив		
	Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив		
	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив		
	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив		
	Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.2	Содержание учебного материала	14	OK03 OK04 OK06
Бег на длинные дистанции	Техника бега по дистанции		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	14	

	<p>Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования</p> <p>Разучивание комплексов специальных упражнений</p> <p>Техника бега по дистанции (беговой цикл)</p> <p>Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив</p> <p>Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени</p> <p>Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени</p>		ОК08
<p>Тема 1.2</p> <p>Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега.</p> <p>Метание снарядов</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Техника бега на средние дистанции.</p> <p>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</p> <p>Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время.</p> <p>Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши</p> <p>Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»</p> <p>Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов</p> <p>Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега</p> <p>Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты</p> <p>Техника метания гранаты, контрольный норматив</p>	14	ОК03 ОК04 ОК06 ОК08
<p>Раздел 2. Баскетбол</p> <p>Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</p> <p>Тема 2.2 Техника выполнения ведения и передачи мяча в</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места</p> <p>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</p> <p>Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Техника безопасности</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».</p> <p>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</p>	44	ОК03 ОК04 ОК06 ОК08
		14	
		10	
		4	
		10	ОК03 ОК04 ОК06
		10	

<p>движении, ведение 2 шага – бросок</p>	<p>Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага-бросок»</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>		<p>ОК08</p>
<p>Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре</p> <p>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</p> <p>Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу</p> <p>Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	<p>10</p>	<p>ОК03 ОК04 ОК06 ОК08</p>
<p>Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Техника владения баскетбольным мячом</p> <p>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</p> <p>Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	<p>10</p>	<p>ОК03 ОК04 ОК06 ОК08</p>
<p>Раздел 3. Волейбол</p>			
<p>Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</p> <p>технике верхней и нижней передач двумя руками</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</p> <p>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</p> <p>Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения</p> <p>Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Техника безопасности</p>	<p>44</p> <p>14</p> <p>10</p>	<p>ОК03 ОК04 ОК06 ОК08</p>
<p>Содержание учебного материала</p>			
		<p>4</p> <p>10</p>	<p>ОК03</p>

Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Техника нижней подачи и приёма после неё			ОК04 ОК06 ОК08
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		10	
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 3.3 Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала		10	ОК03 ОК04 ОК06 ОК08
	Техника прямого нападающего удара			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		10	
	Отработка техники прямого нападающего удара			
Тема 3.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Самостоятельная работа обучающихся			ОК03 ОК04 ОК06 ОК08
	Содержание учебного материала		10	
	Техника прямого нападающего удара			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		10	
Раздел 4. Легкоатлетическая гимнастика	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений.			ОК03 ОК04 ОК06 ОК08
	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе			
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Техническая гимнастика		16	
Тема 4.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала		10	ОК03 ОК04 ОК06 ОК08
	Техника коррекции фигуры			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		10	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций			
Раздел 5. Лыжная подготовка	Самостоятельная работа обучающихся		6	ОК03 ОК04
	техника безопасности			
	подготовка		32	
Тема 5.1 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		32	ОК03 ОК04
	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой).			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		32	

	<p>Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.</p>		<p>ОК06 ОК08</p>
<p>Промежуточная аттестация</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	<p>2</p>	
<p>Всего:</p>		<p>182</p>	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины «**Физическая культура**» предусмотрены следующие специальные помещения:

Учебные кабинеты № 304 СК 1, № 104 СК1, оснащенные техническими средствами обучения:

- переносной компьютер (notebook);
- принтер Canon Laser Shot LBP-1120;
- мультимедийный проектор;
- сканер;
- экран.

Лаборатория № 202 СК 1, оснащенная необходимым для реализации программы учебной дисциплины оборудованием:

- весы электронные медицинские Sesa;
- ростомер;
- комплекс для записи ЭКГ и анализа ВСР «Варикард»;
- спирометр портативный;
- компьютерный спироанализатор;
- пульсооксиметр;
- аппараты для измерения артериального давления – 6 шт.;
- дыхательный тренажер «Самоздрав»;
- аппарат Фролова;
- секундомеры;
- переносной компьютер (notebook);
- персональный компьютер Pentium;
- принтер Canon Laser Shot LBP-1120;
- сканер;
- ксерокс;
- комплекс «Мастерскрин»;
- велоэргометр медицинский
- стенды по физиологии, спортивной медицине, анатомии

Спортивный корпус № 1, включающий:

- плавательный бассейн размером 25x14 м на 6 дорожек с пропускной способностью 450 чел.;
- большой игровой зал общей площадью 756 кв. м;
- зал бокса и аэробики общей площадью 130 кв. м;
- зал тяжелой атлетики общей площадью 108 кв. м;
- зал сухого плавания общей площадью 115 кв. м;
- тренажерный зал общей площадью 108 кв. м;
- лыжную базу на 300 пар лыж.

Спортивный корпус № 2 общей площадью 655 кв. м, включающий:

- зал борьбы;
- зал настольного тенниса;
- тренажерный зал;

Стрелковый тир длиной 50 метров с 8-ю бойницами при корпусе № 3.

Открытые площадки – 3 шт.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

3.2.1. Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ	
		Количество экземпляров изданий в библиотеке ВлГУ в соответствии с ФГОС СПО	Наличие в электронной библиотеке ВлГУ
1	2	3	4
Основная литература			
1. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат).	2019	-	http://znanium.com/catalog/product/993540
2. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2.	2018	-	http://znanium.com/catalog/product/1020559
3. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова., В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2.	2017	-	http://znanium.com/catalog/product/1023871
Дополнительная литература			
1. Плавание: Учебник / Булгакова Н.Ж., Никитина С.М., Павлова Т.Н. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 290 с.: 60x90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат) ISBN 978-5-16-011850-5	2016	-	http://znanium.com/catalog/product/544338
2. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: Учебное пособие / Сидорова Е.Н., Николаева О.О. - Краснояр.: СФУ, 2016. - 148 с.: ISBN 978-5-7638-3400-0	2016	-	http://znanium.com/catalog/product/967799

3.2.2. Периодические издания

1. Адаптивная физическая культура;
2. Культура физическая и здоровье;
3. Физическая культура в школе;
4. Физическая культура. Воспитание, образование, тренировка.

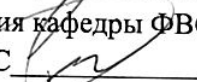
3.2.3. Интернет-ресурсы

1. «Консультант студента» <http://www.studentlibrary.ru>.
2. «Библиотекс» <https://vlsu.bibliotech.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</p> <p>Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.</p>	<p>устный опрос, тестирование</p>
<p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ “ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА”**

Программа переутверждена на 2022/2023 учебный год
Протокол заседания кафедры ФВС № 2 от 26.10.2022 г.
Зав. кафедрой ФВС  Иванов С.В.

Программа переутверждена на _____ учебный год
Протокол заседания кафедры ФВС № ____ от _____ г.
Зав. кафедрой ФВС _____

Программа переутверждена на _____ учебный год
Протокол заседания кафедры ФВС № ____ от _____ г.
Зав. кафедрой ФВС _____

Программа переутверждена на _____ учебный год
Протокол заседания кафедры ФВС № ____ от _____ г.
Зав. кафедрой ФВС _____

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ
в рабочую программу учебной дисциплины

программы подготовки специалистов среднего звена

Номер изменения	Внесены изменения в части/разделы рабочей программы	Исполнител ь ФИО	Основание (номер и дата протокола заседания кафедры)
1			
2			

Зав. кафедрой _____ / _____