

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)



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по ОД

А.А. Панфилов

« 01 » сентября 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
«Физическая культура»**

для специальности среднего профессионального образования  
**Технологического профиля**

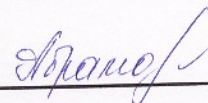
**23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов  
автомобилей»**

Владимир, 2021

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с ФГОС среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413) и ФГОС СПО по специальности 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей» (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 09.12.2016 г. № 1568)

Кафедра-разработчик: Колледж инновационных технологий и предпринимательства ВлГУ.

Рабочую программу составил: преподаватель КИТП ВлГУ Абрамова А.В.



Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии КИТП ВлГУ

протокол № 1 от «31» 08 2021 года

Директор КИТП ВлГУ  Н.Е. Мишулина

Программа переутверждена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания УМК КИТП № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Директор КИТП ВлГУ \_\_\_\_\_ Н.Е. Мишулина

Программа переутверждена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания УМК КИТП № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Директор КИТП ВлГУ \_\_\_\_\_ Н.Е. Мишулина

Программа переутверждена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания УМК КИТП № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Директор КИТП ВлГУ \_\_\_\_\_ Н.Е. Мишулина

Программа переутверждена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания УМК КИТП № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Директор КИТП ВлГУ \_\_\_\_\_ Н.Е. Мишулина

## СОДЕРЖАНИЕ

	СТР.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) СПО на базе основного общего образования по специальности 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей» профиля «Технологический»

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла в соответствии с ФГОС по специальности 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей».

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

Содержание программы «Физической культуры» направлено на достижение следующих **целей:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

### **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- **метапредметных:**
- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- **предметных:**
- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	116
в том числе:	
теоретическое обучение	-
лабораторные работы	-
практические занятия	116
индивидуальный проект	-
консультации	-
самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
в том числе:	
самостоятельная работа над индивидуальным проектом	-
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
	<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>40</b>
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>
	1. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	<b>6</b>
	2. Бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м	<b>6</b>
	3. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)	<b>6</b>
	4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	<b>6</b>
	5. Прыжки в высоту способами: «протгнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной	<b>6</b>
	6. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)	<b>4</b>
	7. Толкание ядра	<b>14</b>
	<b>Раздел 2. Лыжная подготовка</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>
	1. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные	<b>4</b>
	2. Преодоление подъемов и препятствий	<b>2</b>
	3. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование	<b>2</b>
	4. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)	<b>2</b>
	5. Основные элементы тактики в лыжных гонках	<b>15</b>
	<b>Раздел 3. Гимнастика</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	1. Общеразвивающие упражнения	<b>2</b>
	2. Упражнения в паре с партнером	<b>2</b>
	3. Упражнения с гантелями	<b>2</b>
	4. С набивными мячами	<b>2</b>
	5. Упражнения с мячом, обручем (девушки)	<b>2</b>
	6. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки)	<b>2</b>
<b>Тема 1.1.</b>		
<b>Тема 2.1.</b>		
<b>Тема 3.1.</b>		



	7. Упражнения для коррекции зрения	3
	8. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	20
	<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>	10
	<b>Содержание учебного материала</b>	1
<b>Тема 4.1. Волейбол</b>	1. Исходное положение (стойки), перемещения	1
	2. Передача, подача	1
	3. Нападающий удар	1
	4. Прием мяча снизу двумя руками	1
	5. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекагом в сторону, на бедро и спину	1
	6. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе	1
	7. Блокирование	1
	8. Тактика нападения	1
	9. Тактика защиты	1
	10. Игра по упрощенным правилам волейбола	1
	11. Игра по правилам	5
	<b>Содержание учебного материала</b>	1
<b>Тема 4.2. Баскетбол</b>	1. Ловля и передача мяча	1
	2. Ведение	1
	3. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)	1
	4. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)	1
	5. Прием техники защиты – перехват	1
	6. Приемы, применяемые против броска	1
	7. Накрывание	1
	8. Тактика нападения	1
	9. Тактика защиты	1
	10. Игра по упрощенным правилам баскетбола	1
	11. Игра по правилам	5
	<b>Содержание учебного материала</b>	1
<b>Тема 4.3. Футбол (для юношей)</b>	1. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги	1
	2. Удары головой на месте и в прыжке	1
	3. Остановка мяча ногами, грудью	1
	4. Отбор мяча	1
	5. Обманные движения	1

	6. Техника игры вратаря	1
	7. Тактика защиты	1
	8. Тактика нападения	1
	9. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров	1
	10. Игра по правилам	15
	<b>Раздел 5. Плавание</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>	
<b>Тема 5.1.</b>	1. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, браса	1
	2. Старты	1
	3. Повороты	1
	4. Ныряние ногами и головой	1
	5. Плавание до 400 м	1
	6. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища	1
	7. Плавание в полной координации	1
	8. Плавание на боку, на спине	1
	9. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде	1
	10. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м	1
	11. Проплыwanie отрезков 25–100 м по 2–6 раз	1
	12. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше	1
	13. Элементы и игра в водное поло (юноши)	1
	14. Элементы фигурного плавания (девушки)	1
	15. Плавание в открытых водоемах и в бассейне	1
	16. Самоконтроль при занятиях плаванием	12
	<b>Раздел 6. Виды спорта по выбору</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>	
<b>Тема 6.1. Ритмическая гимнастика</b>	1. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью	4
	2. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений	2
<b>Тема 6.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>

<b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	1. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с: - эспандерами, - амортизаторами из резины, - гантелями, - гирей, - штангой; 2. Техника безопасности занятий	2
<b>Тема 6.3. Спортивная аэробика</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов 2. Обязательные элементы: - подскоки, - амплитудные махи ногами, - упражнения для мышц живота, - отжимание в упоре лежа – четырёхкратное исполнение подряд 3. Дополнительные элементы: - кувырки вперед и назад, - падение в упор лежа, - перевороты вперед, назад, в сторону, - подъем разгибом с лопаток, шпагаты 4. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой	1 1 1 1 2
<b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</b>		2
<b>Всего:</b>		<b>116 ч.</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ 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 Seca;
- 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
<b>Основная литература</b>			
1. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат).	2019	-	<a href="http://znanium.com/catalog/product/993540">http://znanium.com/catalog/product/993540</a>
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	-	<a href="http://znanium.com/catalog/product/1020559">http://znanium.com/catalog/product/1020559</a>
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	-	<a href="http://znanium.com/catalog/product/1023871">http://znanium.com/catalog/product/1023871</a>
4. Морозов, О.В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учеб. пособие / О.В. Морозов, В.О. Морозов. - 3-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2015. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9.	2015	-	<a href="http://znanium.com/catalog/product/1036690">http://znanium.com/catalog/product/1036690</a>
<b>Дополнительная литература</b>			
5. 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	-	<a href="http://znanium.com/catalog/product/544338">http://znanium.com/catalog/product/544338</a>
6. 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	-	<a href="http://znanium.com/catalog/product/967799">http://znanium.com/catalog/product/967799</a>
7. Лыжная подготовка студентов в вузе: Учебное пособие / Жданкина Е.Ф., Добрынин И.М., - 2-е изд., стер. - М.: Флинта, 2017. - 124 с.: ISBN 978-5-9765-3100-0	2017	-	<a href="http://znanium.com/catalog/product/959822">http://znanium.com/catalog/product/959822</a>

### **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	Методы оценки
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</i>	<i>Какими процедурами производится оценка</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- физические упражнения разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- различные источники информации, а также способы оценивания и интерпретации информации по физической культуре, получаемой из различных источников;</li> <li>- способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>-технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью</li> </ul>	тестирование, устный опрос
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>- продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; сотрудничать с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</li> <li>-самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</li> <li>-использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; использовать системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</li> <li>- активно применять технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности</li> </ul>	выполнение контрольных нормативов, защита комплекса упражнений, контрольные задания

**ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ**  
в рабочую программу учебной дисциплины

\_\_\_\_\_

программы подготовки специалистов среднего звена

---

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

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_