


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

УТВЕРЖДЕНО  
на заседании

Научно-педагогического совета  
Автомеханический техникум  
протокол № 11/9 от 26.05. 2020

\_\_\_\_\_ А.В. Юдин

«26» 05. 2020



### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина	Физическая культура
Учебное подразделение	Автомеханический техникум
Курс	1

Специальность 15.02.08 Технология машиностроения, 09.02.03 Программирование в компьютерных системах, 22.02.03 Литейное производство черных и цветных металлов, 22.02.06 Сварочное производство, 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта, 27.02.02 Техническое регулирование и управление качеством

Форма обучения: очная

Дата введения в учебный процесс УлГУ: «01» сентября 2020г.

Программа актуализирована на заседании ПЦК/УМС: протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_

Программа актуализирована на заседании ПЦК/УМС: протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_

Сведения о разработчиках:

ФИО	Должность, ученая степень, звание
Чикилев Никита Евгеньевич	Преподаватель

СОГЛАСОВАНО	
Председатель ПЦК гуманитарных дисциплин	
	/Алеева В.Р.
(подпись)	
« <u>22</u> » <u>05</u>	2020

## 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УД

### 1.1. Цели и задачи, результаты освоения (знания, умения)

Цели:

- 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.

Задачи:

- 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.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код компетенции	Умения	Знания
	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.

### 1.2. Место дисциплины в структуре ППСЗ

Программа разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций. Рекомендована Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»

Программа по УД «Физическая культура» является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальностям: 15.02.08 Технология машиностроения; 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта; 27.02.02 Техническое регулирование и управление качеством; 09.02.03 Программирование в компьютерных системах; 22.02.03 Литейное производство чёрных и цветных металлов; 22.02.06 Сварочное производство в части освоения общеобразовательной подготовки.

### 1.3. Количество часов на освоение программы

Максимальной учебной нагрузки студента **234** час, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **117** часа;  
самостоятельной работы обучающегося **117** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УД

### 2.1. Объем и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>234/117*</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117/117*</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	4/4*
лабораторные работы	
практические занятия	113/113*
курсовая работа (проект)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе	
- указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины; Подготовка к тестированию; Подготовка к сдаче контрольных нормативов; Подготовка к устному опросу; Общефизическая подготовка; Изучение правил по спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбол), судейство соревнований по различным видам спорта, посещение студентами спортивных секций, участие студентов в соревнованиях по видам спорта ; Подготовка к сдаче зачета, дифференцированного зачета	117
<i>Текущий контроль</i> : выполнение тестовых заданий , сдачи нормативов, устный опрос	
<i>Промежуточная аттестация</i> : дифференцированный зачет в 1 и 2 семестре	

\* В случае необходимости использования в учебном процессе частично/ исключительно дистанционных образовательных технологий - количество часов работы ППС с обучающимися в дистанционном формате с применением электронного обучения.

2.2. Тематический план и содержание

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения	Форма текущего контроля		
1	2	3	4	5		
<b>Теоретический раздел</b>	Содержание учебного материала					
	Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Инструктаж по О.Т., нормативные требования программы	8	2	Тестирование		
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		2			
	Теоретическое обучение	4				
	Лабораторные работы	-				
	Практические занятия	-				
	Самостоятельная работа обучающихся: Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины. Общефизическая подготовка. Подготовка к тестированию. Подготовка к сдаче зачета	4			Устный опрос	
<b>Практический раздел</b>	<b>226</b>					
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	Содержание учебного материала					
	Бег: Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Бег на 100 м, бег на 500 м (девушки) и 1000 м (юноши), эстафетный бег 4 ´ 100 м, 4 ´ 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Сдача контрольных нормативов	86			2	Сдача нормативов
	Прыжки: Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Сдача контрольных нормативов		2			
	Метание : Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) Сдача контрольных нормативов		2			
	Теоретическое обучение	-				
	Лабораторные работы	-				
	Практические занятия	43				
	Контрольные работы	-				
	Самостоятельная работа обучающихся : Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины. Общефизическая подготовка. Подготовка к тестированию. Подготовка к сдаче зачета	43			Тестирование, сдача нормативов	
	<b>Тема 2. Волейбол</b>	Содержание учебного материала				
Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Техника нападающего удара и блокирования. Техника верхней и нижней подачи мяча .Двусторонняя игра Тактика игры	52	2			Выполнение тестовых заданий. Учебная игра	

	Теоретическое обучение	-		
	Лабораторные работы	-		
	Практическое занятие	26		
	Самостоятельная работа обучающихся: Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины. Общефизическая подготовка. Подготовка к тестированию. Подготовка к сдаче зачета	26		Учебная игра
<b>Тема 3. Гимнастика</b>	Содержание учебного материала			
	Строевые упражнения. Техника «Общеразвивающих упражнений». Техника акробатических упражнений	16	2	Выполнение тестовых заданий
	Теоретическое обучение	-	2	
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	8		
	Контрольные работы	-		
	Самостоятельная работа обучающихся : Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины. Общефизическая подготовка. Подготовка к тестированию. Подготовка к сдаче зачета	8		Сдача нормативов
<b>Тема 4. Баскетбол</b>	Содержание учебного материала			
	Перемещение. Техника ведения и передачи мяча. Комбинационные действия защиты и нападения. Изучение правильности выполнения штрафных бросков. Изучение правильности выполнения штрафных бросков. Ознакомление с техникой двухсторонней игры	24	2	Выполнение тестовых заданий. Учебная игра
	Теоретическое обучение	-		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	12		
	Самостоятельная работа обучающихся : Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины. Общефизическая подготовка. Подготовка к тестированию. Подготовка к сдаче зачета	12		Выполнение тестовых заданий. Учебная игра
<b>Тема 5. Лыжный спорт</b>	Содержание учебного материала			
	Способы передвижения на лыжах .Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача техники лыжных ходов	40	2	Сдача нормативов
	Теоретическое обучение	-		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	20		
	Самостоятельная работа обучающихся : Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	20		Сдача нормативов

	Общефизическая подготовка. Подготовка к тестированию. Подготовка к сдаче зачета			
<b>Тема 6. Футбол</b>	Содержание учебного материала			
	1. Удары, пасы, передачи. Штрафные удары. Тактика игры. Стандартные положения. Двусторонняя игра	<b>8</b>	2	Учебная игра
	Теоретическое обучение	-		
	Лабораторные работы	-		
	Практическое занятие	4		
	Самостоятельная работа обучающихся : Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	4		Выполнение тестовых заданий. Учебная игра
	Общефизическая подготовка. Подготовка к тестированию. Подготовка к сдаче зачета			
<p>Перечень вопросов к дифференцированному зачету</p> <p>Значение физической культуры в улучшении здоровья.</p> <p>Определение понятия "Физическая культура".</p> <p>Цели и задачи физической культуры для студентов занимающихся в специальных медицинских группах.</p> <p>Средства лечебной физкультуры для студентов занимающихся в специальных медицинских группах.</p> <p>Виды утомления и его признаки при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Признаки переутомления при занятиях физической культурой.</p> <p>Техника безопасности на занятиях по физической культуре.</p> <p>Физические упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.</p> <p>Физические упражнения при заболеваниях дыхательной системы.</p> <p>Физические упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Физические упражнения для восстановления работоспособности.</p> <p>Самоконтроль физического состояния во время занятий физической культурой.</p> <p>Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студента.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию гибкости.</p> <p>Комплекс упражнений утренней гимнастики.</p> <p>Первая медицинская помощь при травмах (вывихи, растяжения, ушибы).</p> <p>Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре.</p> <p>Техника бега на короткие дистанции.</p> <p>Виды спортивных игр. Краткая характеристика одной из игр.</p> <p>Баскетбол. Техника игры в нападении.</p> <p>Волейбол. Техника игры в нападении.</p>				

<p>Основные требования безопасности во время занятий по плаванию</p> <p>Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения</p> <p>Требования безопасности во время проведения подвижных игр.</p> <p>Основные способы плавания. Какие задания – упражнения, по вашему мнению, способствуют ускоренному обучению плаванию</p>			
<b>Всего:</b>	<b>234/1</b> <b>17*</b>		

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УД

#### 3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация УД требует наличия:

Помещение - 47 Спортивный зал. Помещение для занятий физической культурой и спортом.

Шведская стенка. Баскетбольные щиты. Гимнастический мат. Волейбольная сетка.

Помещение - 47а. Помещение для хранения и профилактического обслуживания оборудования.

Теннисный стол "Можайск", мини степпер. Лыжи в комплекте. Шкаф оружейный. Винтовка Иж-512. Мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные. Ракетка для бадминтона (в чехле). Сетка для бадминтона. Гантель 5кг разборная. Ракетка для н/тенниса. Шлем защитный. Тренажер Джим Флектор-2шт. Канат для перетягивания 12 м.д 30. Мешок бокс. 60\*25 (рез. крошка). Перчатки боксерские. Насос.

Помещение - Стадион. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Легкоатлетическая площадка, включающая в себя беговую дорожку 400 м, секторы для прыжков в длину и метания снарядов . Футбольное поле с искусственным покрытием . Ворота для игры в футбол и мини-футбол. Площадка для баскетбола. Площадка для пляжного волейбола. Баскетбольные щиты. Волейбольные стойки с сеткой. Элементы учебно-тренировочного комплекса "Полоса препятствий": лабиринт, забор с накладной доской, разрушенный мост, разрушенная лестница, стена с двумя проломами, одиночный окоп для стрельбы и метания гранат.

Помещение - 24. Библиотека, читальный зал с зоной для самостоятельной работы. Аудитория укомплектована ученической мебелью. Компьютеры (4 шт) с доступом в Интернет, ЭИОС, ЭБС. Копировальные аппараты (4 шт), принтер. Программное обеспечение: Windows 10. Microsoft Office Std 2016.

#### 3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Перечень рекомендуемых учебных изданий:

- Основные источники:

1.Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/ В.И. Лях.- 7-е изд., перераб. и доп.- Москва: Просвещение, 2019.-271с.

- Дополнительные источники:

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/433532>

- Периодические издания:

1. Теория и практика физической культуры: науч.-теор. Журнал [Электронный ресурс]. - М., 2016 – 2020. - ISSN 0040-3601. - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/71966>

2. Спортивная медицина: наука и практика. Журнал [Электронный ресурс]. - М., 2016 – 2019. - ISSN 2223-2524. - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/71808>

3. Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта[Электронный ресурс]: науч. журнал/Алтайский государственный университет.-Барнаул, 2015-2020.- Выходит 4 раза в год. - Издаётся с 2015г. - Открытый доступ ELIBRARY. - Режим доступа:<https://www.elibrary.ru/contents.asp?titleid=56927>

4. Гигиена и санитария [Электронный ресурс] : науч.-практ. журнал / М-во здравоохранения и соц. развития РФ. - Москва, 2017 - 2020. - Вкл. в перечень ведущих рец. науч. журналов и изд. - ISSN 0016-9900. - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>



5. Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Экология и безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: науч. журнал/Российский университет дружбы народов. - Москва, 1993-2020. Выходит 4 раза в год. - Издаётся с 1993г. - Открытый доступ ELIBRARY.- Режим доступа: [https://www.elibrary.ru/title\\_about\\_new.asp?id=25292](https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=25292)

- Учебно-методические:

1. Чикилев Н. Е. Методические указания для самостоятельной работы обучающихся 1 курса по дисциплине «Физическая культура» Обучающихся по специальностям: 09.02.03 Программирование в компьютерных системах очной формы обучения, 15.02.08 Технология машиностроения, 27.02.02 Техническое регулирование и управление качеством, 22.02.03 Литейное производство черных и цветных металлов, 22.02.06 Сварочное производство, 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта очной формы обучения / Н. Е. Чикилев, А. Г. Власов; УлГУ, Автомех. техникум. - Ульяновск : УлГУ, 2019. - Загл. с экрана; Неопубликованный ресурс. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 527 КБ). - Текст : электронный. <http://lib.ulsu.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/5095>

Согласовано:  
*И. И. Библиотечка* *Кочаев А. А.* *12.05.20*  
Должность сотрудника научной библиотеки ФНО Подпись Дата

- Информационные справочные системы современных информационно-коммуникационных технологий:

1. Электронно-библиотечные системы:

1.1. IPRbooks : электронно-библиотечная система : сайт / группа компаний Ай Пи Ар Медиа. - Саратов, [2020]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.2. ЮРАЙТ : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Электронное издательство ЮРАЙТ. – Москва, [2020]. - URL: <https://www.biblio-online.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.3. Консультант студента : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Политехресурс. – Москва, [2020]. – URL: [http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch\\_kit/x2019-128.html](http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch_kit/x2019-128.html). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.4. Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС Лань. – Санкт-Петербург, [2020]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Знаниум. - Москва, [2020]. - URL: <http://znanium.com>. – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.6. Clinical Collection : коллекция для медицинских университетов, клиник, медицинских библиотек // EBSCOhost : [портал]. – URL: <http://web.a.ebscohost.com/ehost/search/advanced?vid=1&sid=e3ddfb99-a1a7-46dd-a6eb-2185f3e0876a%40sessionmgr4008>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

2. КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: справочная правовая система. /ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2020].

3. Базы данных периодических изданий:

3.1. База данных периодических изданий : электронные журналы / ООО ИВИС. - Москва, [2020]. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

3.2. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО Научная Электронная Библиотека. – Москва, [2020]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз.



#### 4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Содержание, требования, условия и порядок организации самостоятельной работы обучающихся с учетом формы обучения определяются в соответствии с «Положением об организации самостоятельной работы обучающихся», утвержденным Ученым советом УлГУ (протокол №8/268 от 26.03.2019г.).

Форма обучения: очная

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы	Объем в часах	Форма контроля
Теоретический раздел	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины. Общефизическая подготовка. Подготовка к тестированию. Подготовка к сдаче дифференцированного зачета	4	Тестирование
Тема 2.1 Легкая атлетика	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины. Общефизическая подготовка. Подготовка к тестированию. Подготовка к сдаче нормативов Подготовка к сдаче дифференцированного зачета	43	Сдача нормативов, тестирование
Тема 2.2 Волейбол	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины. Общефизическая подготовка. Проработка правил игры Подготовка к сдаче дифференцированного зачета	26	Учебная игра
Тема 2.3 Гимнастика	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины. Общефизическая подготовка. Подготовка к сдаче нормативов Подготовка к сдаче дифференцированного зачета	8	Сдача нормативов
Тема 2.4 Баскетбол	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины. Общефизическая подготовка. Подготовка к тестированию. Проработка правил игры Подготовка к сдаче дифференцированного зачета	12	Тестирование, учебная игра
Тема 2.5 Лыжный спорт	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины. Общефизическая подготовка. Подготовка к сдаче нормативов Подготовка к сдаче дифференцированного зачета	20	Сдача нормативов
Тема 2.6 Футбол	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины. Общефизическая подготовка. Подготовка к тестированию. Проработка правил игры Подготовка к сдаче зачета	4	Тестирование, учебная игра

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УД

Контроль и оценка результатов освоения УД осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, исследований.

Результаты	Основные показатели оценки результата	Формы, методы контроля и оценки результатов обучения
У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей  31- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32- основы здорового образа жизни.	– Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью; знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта  - осознание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  - понимание основ здорового образа жизни	Текущий контроль: тестирование , сдача нормативов, судейство игры  Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет 1 и 2 семестр

Разработчики

/преподаватель/ Чикилев Никита Евгеньевич