


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

УТВЕРЖДЕНО
на заседании

Научно-педагогического совета
Автомеханического техникума

протокол № 7 от 05.02. 2021

А.В. Юдин

«05» февраля 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина	Физическая культура
Учебное подразделение	Автомеханический техникум
Курс	1

Специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование

Форма обучения: Очная

Дата введения в учебный процесс УлГУ: «1» сентября 2021 г.

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
Власов Александр Геннадьевич	Преподаватель

СОГЛАСОВАНО

Председатель ПЦК гуманитарных дисциплин

Алеева

/ В.Р. Алеева

Подпись

ФИО

« 22 » 01 2021

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 по учебной дисциплине «Физическая культура» является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в части освоения общеобразовательного цикла.

1.3. Количество часов на освоение программы

объем образовательной программы в академических часах 117 час, в том числе:
учебная нагрузка обучающегося во взаимодействии с преподавателем 117 часа;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УД

2.1. Объем и виды учебной работы (по каждой форме обучения: очная/заочная заполняется отдельная таблица)

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	117/117*
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117/117*
в том числе:	
теоретическое обучение	4/4*
лабораторные работы	
практические занятия	113/113*
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
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	
<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
Теоретический раздел	Содержание учебного материала			
	Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Инструктаж по О.Т., нормативные требования программы	4	2	Тестирование
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		2	
	Теоретическое обучение	4		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	-		
	Самостоятельная работа обучающихся:	-		
Практический раздел		113		
Тема 1. Легкая атлетика	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	43	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)		2	
	Сдача контрольных нормативов			
	Теоретическое обучение	-		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	43		
	Контрольные работы	-		
	Самостоятельная работа обучающихся :	-		
Тема 2. Волейбол	Содержание учебного материала			
Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Техника нападающего удара и		26	2	Выполнение

	блокирования. Техника верхней и нижней подачи мяча .Двусторонняя игра Тактика игры			тестовых заданий. Учебная игра
	Теоретическое обучение	-		
	Лабораторные работы	-		
	Практическое занятие	26		
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Содержание учебного материала			
Тема 3. Гимнастика	Строевые упражнения. Техника «Общеразвивающих упражнений». Техника акробатических упражнений	8	2	Выполнение тестовых заданий
	Теоретическое обучение	-	2	
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	8		
	Контрольные работы	-		
	Самостоятельная работа обучающихся :			
	Содержание учебного материала			
Тема 4. Баскетбол	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	12	2	Выполнение тестовых заданий. Учебная игра
	Теоретическое обучение	-		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	12		
	Самостоятельная работа обучающихся :			
	Содержание учебного материала			
Тема 5. Лыжный спорт	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 лыжника. Сдача техники лыжных ходов	20	2	Сдача нормативов
	Теоретическое обучение	-		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	20		
	Самостоятельная работа обучающихся :			
	Содержание учебного материала			
Тема 6. Футбол				

<p>1. Удары, пасы, передачи. Штрафные удары. Тактика игры. Стандартные положения. Двусторонняя игра</p> <p>Теоретическое обучение</p> <p>Лабораторные работы</p> <p>Практическое занятие</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся :</p> <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>4</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>4</p>	<p>2</p>	<p>Учебная игра</p>
---	-------------------------------------	----------	---------------------

<p>Требования безопасности во время проведения подвижных игр. Основные способы плавания. Какие задания – упражнения, по вашему мнению, способствуют ускоренному обучению плаванию</p>			
<p>Всего:</p>	<p>117/ 117*</p>		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УД

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация УД требует наличия

Аудитория -47 Спортивный зал. Помещение для занятий физической культурой и спортом. Шведская стенка. Баскетбольные щиты. Гимнастический мат. Волейбольная сетка.

Помещение - 24. Библиотека, читальный зал с зоной для самостоятельной работы. Аудитория укомплектована ученической мебелью. Компьютеры (3 шт) с доступом в Интернет, ЭИОС, ЭБС. Принтер

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:

Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>
- Периодические издания:
 1. Актуальные вопросы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: науч. журнал / Кубанский Государственный университет физической культуры, спорта и туризма.-Краснодар , 2016-2021.- Выходит 1 раза в год. - Издаётся с 1998г. - Открытый доступ ELIBRARY. - Режим доступа: https://elibrary.ru/title_about.asp?id=28721
 2. Теория и практика физической культуры: науч.-теор. Журнал [Электронный ресурс]. - М., 2016 – 2021. - ISSN 0040-3601. - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/71966>
 3. Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: науч. журнал/Алтайский государственный университет.- Барнаул, 2015-2021.- 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 - 2021. - 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, 1993-2021. Выходит 4 раза в год. - Издаётся с 1993г. - Открытый доступ ELIBRARY.- Режим доступа: https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=25292
- Учебно-методические:

Власов А. Г. Методические указания по подготовке обучающихся к выполнению

зачетных нормативов по дисциплине «Физическая культура» Обучающихся по специальностям: 15.02.08 Технология машиностроения, 09.02.07 Информационные системы и программирование, 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям), 22.02.03 Литейное производство черных и цветных металлов, 22.02.06 Сварочное производство, 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям) 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей / А. Г. Власов; УлГУ, Автомех. техникум. - Ульяновск : УлГУ, 2021. - 32 с. - Неопубликованный ресурс. –

URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/10863>. - Режим доступа: ЭБС УлГУ. - Текст : электронный. - <http://lib.ulsu.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/10863>

Согласовано:

Гл.библиотекарь / Шевякова И.Н. /  / 02.02.2021
Должность сотрудника научной библиотеки ФИО 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, [2021]. –URL:<http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.
 - 1.2. ЮРАЙТ :электронно-библиотечная система : сайт / ООО Электронное издательствоЮРАЙТ. – Москва, [2021]. - URL: <https://urait.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.
 - 1.3. Консультант студента:электронно-библиотечная система : сайт / ООО Политехресурс. – Москва, [2021]. –URL:<https://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.
 - 1.4. Консультант врача : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Высшая школа организации и управления здравоохранением-Комплексный медицинский консалтинг. – Москва, [2021]. – URL: <https://www.rosmedlib.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.
 - 1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Букап. – Томск, [2021]. – URL: <https://www.books-up.ru/ru/library/>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.
 - 1.6. Лань:электронно-библиотечная система : сайт/ ООО ЭБС Лань. –Санкт-Петербург, [2021]. –URL:<https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.
 - 1.7. Znanium.com:электронно-библиотечная система : сайт / ООО Знаниум. - Москва, [2021]. - URL: <http://znanium.com> . – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.
 - 1.8. ClinicalCollection : коллекция для медицинских университетов, клиник, медицинских библиотек // EBSCOhost : [портал]. – URL: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/search/advanced?vid=1&sid=9f57a3e1-1191-414b-8763-e97828f9f7e1%40sessionmgr102>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
 - 1.9.Русский язык как иностранный :электронно-образовательный ресурс для иностранных студентов : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». – Саратов, [2021]. – URL: <https://ros-edu.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

2. КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: справочная правовая система. /ООО «Консультант Плюс» - Электрон.дан. - Москва :КонсультантПлюс, [2021].

3.Базы данных периодических изданий:

3.1. База данных периодических изданий: электронные журналы/ ООО ИВИС. - Москва, [2021]. –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, [2021]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

3.3. «Grebennikon» : электронная библиотека / ИД Гребенников. – Москва, [2021]. – URL: <https://id2.action-media.ru/Personal/Products>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

4. Национальная электронная библиотека: электронная библиотека : федеральная государственная информационная система : сайт / Министерство культуры РФ ; РГБ. – Москва, [2021]. –URL:<https://нэб.рф>. – Режим доступа: для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

5. SMARTImagebase //EBSCOhost : [портал].– URL: <https://ebco.smartimagebase.com/?TOKEN=EBSCO-1a2ff8c55aa76d8229047223a7d6dc9c&custid=s6895741>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Изображение : электронные.

6. Федеральные информационно-образовательные порталы:

6.1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральный портал / учредитель ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ.– URL:<http://window.edu.ru/> . – Текст : электронный.

6.2. Российское образование : федеральный портал / учредитель ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ. – URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.

7. Образовательные ресурсы УлГУ:

7.1. Электронная библиотека УлГУ : модуль АБИС Мега-ПРО / ООО «Дата Экспресс». – URL:<http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

- Программное обеспечение (минимально необходимый набор)

1. Операционная система Windows
2. Пакет офисных программ Microsoft Office

Согласовано:

 :  :  /02.02.2021
Должность сотрудника УИТГТ ФНО отдел дата

3.3. Специальные условия для обучающихся с ОВЗ

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

– для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

– для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением

сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

– для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

- В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий, организация работы ППС с обучающимися с ОВЗ и инвалидами предусматривается в электронной информационно-образовательной среде с учётом их индивидуальных психофизических особенностей

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

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	– Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью; знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта	Текущий контроль: тестирование, сдача нормативов, судейство игры Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет 1 и 2 семестр
31- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	- осознание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	
32- основы здорового образа	- понимание основ	

жизни.	здорового образа жизни	
--------	------------------------	--

Разработчик 
подпись

преподаватель Власов Александр Геннадьевич

