


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

УТВЕРЖДЕНО  
на заседании

Научно-педагогического совета  
Автомеханического техникума  
протокол № 13 от 28.05.2021  
А.В. Юдин

« 28 » 05 2021

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина	Физическая культура
Учебное подразделение	Автомеханический техникум
Курс	1

Специальность 15.02.08 Технология машиностроения

Форма обучения заочная

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


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

Сведения о разработчиках:

ФИО	Должность, ученая степень, звание
Фирсова Наталья Генадьевна	Преподаватель

СОГЛАСОВАНО

Председатель ПЦК гуманитарных  
дисциплин

 /В.Р.Алеева  
« 22 » 04 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, компетенций

Код компетенции	Умения	Знания
ОК 2., ОК 3., ОК 4., ОК 6., ОК 8. ПК 1.4, ПК 1.5, ПК 2.2	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<ul style="list-style-type: none"><li>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>– основы здорового образа жизни.</li></ul>

### 1.2 Место дисциплины в структуре ППСЗ.

Программа по учебной дисциплины «Физическая культура» является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 15.02.08 Технология машиностроения, утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ № 350 от 18.04.2014 г., в части освоения гуманитарного и социально-экономического цикла.

Учебная дисциплина «**Физическая культура**» обеспечивает формирование и развитие общих компетенций ОК 2, ОК 3., ОК 4, ОК 6, ОК 8., ПК 1.4, ПК 1.5, ПК 2.2.

### 1.3. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента 332 час. в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 4час.  
самостоятельной работы обучающегося 328 час.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем и виды учебной работы

Виду учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>332/4*</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>4/4*</b>
в том числе	
теоретическое обучение	4/4*
лабораторные работы	-
практические занятия	-
курсовая работа (проект)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>328</b>
в том числе	-
работа над курсовым проектом	
- указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии(подготовка рефератов) 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	328
<i>Текущий контроль:</i> Домашняя контрольная работа	
<i>Зачет 2 семестр</i>	

\* 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, курсовой проект	Объем часов	Уровень освоения	Форма текущего контроля
1	2	3	4	5
	<b>1 курс</b>			
<b>Теоретический раздел</b>	Содержание учебного материала	<b>4</b>	<b>2</b>	
	Основные понятия, термины, научные идеи, теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Инструктаж по О.Т., нормативные требования программы			
	Теоретическое обучение	4		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	-		
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
<b>Практический раздел</b>		-		
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	Содержание учебного материала	<b>40</b>		
	Бег: Техника бега на короткие и средние дистанции. Техника передачи эстафетной палочки, понятие эстафеты	10	3	
	Прыжки: Техника прыжка в длину с места; Техника безопасности при выполнении прыжка	6	3	
	Метание: Техника метания: на дальность, в цель; Техника безопасности при метании	4	3	
	Теоретическое обучение	-		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	20		
	Самостоятельная работа обучающихся:	20		сдача домашней контрольной работы
<b>Тема 2. Волейбол</b>	Содержание учебного материала	<b>32</b>		
	Техника перемещения, исходное положение, функции игроков; техника		3	

	передачи и приема мяча на месте и в движении; техника безопасности при передачах мяча; виды и техника подачи мяча; техника постановки блока, виды; тактические командные действия; учебная игра			
	Теоретическое обучение	-		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	16		
	Самостоятельная работа обучающихся	16		
<b>Тема 3. Гимнастика</b>	Содержание учебного материала	<b>16</b>		
	Перестроения на месте и в движении; акробатические упражнения ; силовые упражнения		2	
	Теоретическое обучение	-		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	8		
	Самостоятельная работа студента	8		сдача домашней контрольной работы
<b>Тема 4. Баскетбол</b>	Содержание учебного материала	<b>12</b>		
	Техника передвижения без мяча и с мячом; техника владения мячом на месте и в движении; техника бросков; техника безопасности при выполнении бросков; учебная игра		3	
	Теоретическое обучение	-		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	6		
	Самостоятельная работа обучающихся	6		
<b>Тема 5. Лыжный спорт</b>	Содержание учебного материала			
	Способы передвижения на лыжах. Основы горнолыжной подготовки	12	3	сдача домашней контрольной работы
	Теоретическое обучение	-		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	6		

	Самостоятельная работа студента	6		
<b>Тема 6. Футбол</b>	Содержание учебного материала	<b>8</b>		
	Ведение мяча, остановка, удары. Тактика игры.		3	
	Теоретическое обучение	-		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	4		
	Самостоятельная работа обучающихся	4		сдача домашней контрольной работы
Перечень вопросов к зачету				
1. Дайте определение - физическая культура это ...				
2. Гиподинамия				
3. Средства физической культуры				
4. Общефизическая подготовка (ОФП)				
5. Какие основные разделы включает в себя программа по дисциплине «Физическая культура»				
6. Перечислите формы занятий физической культурой				
7. Факторы, влияющие на здоровье				
8. Основные элементы ЗОЖ				
9. Режим дня студента				
10. Какие виды спорта включает в себя легкая атлетика				
11. Перечислите беговые виды легкой атлетики				
12. Как называется бег по пересеченной местности				
13. Какое физическое качество развивает кроссовая подготовка				
14. Размеры волейбольной площадки				
15. Сколько волейболистов находится во время игры на площадке				
16. Как осуществляется переход в волейболе				
17. Размеры баскетбольной площадки				
18. Сколько игроков находится во время игры на площадке				
<b>Итого:</b>		<b>328/4*</b>		

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УД

#### 3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация УД требует наличия:

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

Аудитория - 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.

Аудитория - 47а. Аудитория 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.d 30. Мешок бокс. 60\*25 (рез. крошка). Перчатки боксерские. Насос.

Аудитория - 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. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476074>

2. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: Учебное пособие / Хуббиев Ш.З., Лукина С. - СПб:СПбГУ, 2018. - 272 с.: 60x90 1/16 (Обложка) ISBN 978-5-288-05785-4 - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniium.com/catalog/product/1000483>

- Дополнительные источники:

1. 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. 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>

2. Спортивная медицина: наука и практика. Журнал [Электронный ресурс]. - М., 2016 – 2021. - 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, 2015-2021.-





### 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://ebSCO.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:

 /25.05.2021  
Должность сотрудника УИИТ      ФИО      Подпись

### 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.).

По каждой форме обучения: очная/заочная/очно-заочная заполняется отдельная таблица.

##### Форма обучения: заочная

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы	Объем в часах	Форма контроля
<b>1 курс</b>			
Тема 1. Легкая атлетика	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины; Общефизическая подготовка; Проработка техники бега на короткие дистанции; Подготовка к участию в соревнованиях по легкой атлетике; Подготовка к сдаче зачета	40	сдача домашней контрольной работы
Тема 2. Волейбол	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины; Общефизическая подготовка; Подготовка к тестированию Проработка правил игры в волейбол; Подготовка к участию в соревнованиях по волейболу; Подготовка к сдаче зачета	66	сдача домашней контрольной работы
Тема 3. Гимнастика	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины; Общефизическая подготовка; Подготовка к сдаче нормативов; Подготовка к участию в соревнованиях по гимнастике; Подготовка к сдаче зачета	56	сдача домашней контрольной работы
Тема 4. Баскетбол	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины; Общефизическая подготовка; Подготовка к устному опросу; Проработка правил игры в баскетбол; Подготовка к сдаче зачета	66	сдача домашней контрольной работы
Тема 5. Лыжный спорт	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины; Общефизическая подготовка; Подготовка к устному опросу; Подготовка к сдаче нормативов; Подготовка к сдаче зачета	45	сдача домашней контрольной работы
Тема 6. Футбол	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины; Общефизическая подготовка; Подготовка к тестированию; Проработка правил игры в футбол; Подготовка к сдаче зачета	55	сдача домашней контрольной работы
<b>Итого 1 курс</b>		328	

## 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
<p>У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>31 – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>32 - основы здорового образа жизни</p>	<p>– Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью; знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта</p> <p>- осознание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- понимание основ здорового образа жизни.</p>	<p>Текущий контроль: Домашняя контрольная работа Зачет 2 семестр</p>
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Умение самостоятельно организовать свою деятельность, способность правильного определения методов и способов выполнения профессиональных задач	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	умение определять проблему в профессионально ориентированных ситуациях; умение предлагать способы и варианты решения проблемы, оценивать ожидаемый результат; - умение планировать поведение в профессиональной деятельности ориентированных проблемных ситуациях, вносить коррективы.	
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	-эффективный поиск необходимой информации; -использование различных источников, включая электронные	
ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	- взаимодействие с обучающимися, преподавателями в ходе обучения	
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	-организация самостоятельных занятий при изучении учебной дисциплины	
ПК 1.4. Разрабатывать и внедрять управляющие программы обработки деталей	Уметь: - составлять управляющие программы для обработки типовых деталей на металлообрабатывающем оборудовании Знать: - методику разработки и внедрения	

	управляющих программ для обработки простых деталей на автоматизированном оборудовании	
ПК 1.5. Использовать системы автоматизированного проектирования технологических процессов обработки деталей	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать пакеты прикладных программ для разработки конструкторской документации и проектирования технологических процессов</li> </ul> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- состав, функции и возможности использования информационных технологий в машиностроении</li> </ul>	
ПК 2.2. Участвовать в руководстве работой структурного подразделения	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать и реализовывать управленческие решения;</li> <li>- мотивировать работников на решение производственных задач</li> </ul> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы, формы и методы организации производственного и технологического процессов;</li> <li>- принципы делового общения в коллективе</li> </ul>	

Разработчики:



/ преподаватель / Фирсова Наталья Геннадьевна

