


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

УТВЕРЖДЕНО  
на заседании

Научно-педагогического совета  
Автомеханического техникума

протокол №10 от 26.05. 2023

А.В. Юдин

«26 » мая 2023 г.



### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

|                       |                           |
|-----------------------|---------------------------|
| Учебная дисциплина    | Физическая культура       |
| Учебное подразделение | Автомеханический техникум |
| Курс                  | 2-4                       |

Специальность 22.02.03 Литейное производство черных и цветных металлов

Форма обучения: Очная

Дата введения в учебный процесс УлГУ: «1» сентября 2023 г.

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

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

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

Сведения о разработчиках:

| ФИО                          | Должность,<br>ученая степень, звание |
|------------------------------|--------------------------------------|
| Власов Александр Геннадьевич | Преподаватель                        |

СОГЛАСОВАНО

Председатель ПЦК гуманитарных дисциплин



Подпись

/ В.Р. Алеева

ФИО

«23» 05. 2023

## 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, компетенции

| Код компетенции | Умения  | Знания   |
|-----------------|---|--|
| ОК 6., ОК 7     | 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 дисциплине «Физическая культура» является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 22.02.03 Литейное производство черных и цветных металлов, утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ № 357 от 21.04.2014 г., в части освоения гуманитарного и социально-экономического цикла.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование и развитие общих компетенций ОК 6, ОК 7.

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

максимальная учебная нагрузка студента **336** час. в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося **168** час.

самостоятельная работа обучающегося **168** 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>336/168*</b> |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>  | <b>168/168*</b> |
| в том числе  |                 |
| теоретическое обучение   | 8/8*            |
| лабораторные работы  | -               |
| практические занятия   | 160/160*        |
| курсовая работа (проект)   | -               |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>   | <b>168</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;   | 168             |
| Подготовка к тестированию;   | 77              |
| Подготовка к сдаче контрольных нормативов;   | 64              |
| Подготовка к устному опросу;   | 27              |
| 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> тестирование , сдача нормативов, устный опрос   |                 |
| <i>Промежуточная аттестация:</i> зачет в 3,4,5,6 семестрах, дифференцированный зачет в 7 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, курсовой проект  | Объем часов | Уровень освоения | Форма текущего контроля |
|--------------------------------|---|-------------|------------------|-------------------------|
| 1                              | 2   | 3           | 4                | 5                       |
| <b>2 курс</b>                  |   |             |                  |                         |
| <b>Теоретический раздел</b>    | Содержание учебного материала   | <b>8</b>    | <b>2</b>         | Устный опрос            |
|                                | Основные понятия, термины, научные идеи, теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека<br>Инструктаж по О.Т., нормативные требования программы |             |                  |                         |
|                                | Теоретическое обучение  | 4           |                  |                         |
|                                | Лабораторные работы   | -           |                  |                         |
|                                | Практические занятия  | -           |                  |                         |
|                                | Самостоятельная работа обучающихся  | 4           |                  | Тестирование            |
|                                | <b>Практический раздел</b>  |             | <b>120</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                | Сдача нормативов        |
|                                | Прыжки: Техника прыжка в длину с места; Техника безопасности при выполнении прыжка  | 6           | 3                | Сдача нормативов        |
|                                | Метание: Техника метания: на дальность, в цель; Техника безопасности при метании  | 4           | 3                | Сдача нормативов        |
|                                | Теоретическое обучение  | -           |                  |                         |
|                                | Лабораторные работы   | -           |                  |                         |
|                                | Практические занятия  | 20          |                  |                         |
|                                | Самостоятельная работа обучающихся:   | 20          |                  | сдача нормативов        |
| <b>Тема 2. Волейбол</b>        | Содержание учебного материала   | <b>32</b>   |                  |                         |
|                                | Техника перемещения, исходное положение, функции игроков; техника передачи и приема мяча на месте и в движении; техника безопасности при передачах мяча; виды и техника подачи мяча; техника постановки блока,  |             | 3                | Учебная игра            |

|                             |   |           |   |                  |
|-----------------------------|---|-----------|---|------------------|
|                             | виды; тактические командные действия; учебная игра  |           |   |                  |
|                             | Теоретическое обучение  | -         |   |                  |
|                             | Лабораторные работы   | -         |   |                  |
|                             | Практические занятия  | 16        |   |                  |
|                             | Самостоятельная работа обучающихся  | 16        |   | Тестирование     |
| <b>Тема 3. Гимнастика</b>   | Содержание учебного материала   | <b>16</b> |   |                  |
|                             | Перестроения на месте и в движении; акробатические упражнения ; силовые упражнения  |           | 2 | сдача нормативов |
|                             | Теоретическое обучение  | -         |   |                  |
|                             | Лабораторные работы   | -         |   |                  |
|                             | Практические занятия  | 8         |   |                  |
|                             | Самостоятельная работа студента   | 8         |   | сдача нормативов |
| <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 | Учебная игра     |
|                             | Теоретическое обучение  | -         |   |                  |
|                             | Лабораторные работы   | -         |   |                  |
|                             | Практические занятия  | 6         |   |                  |
|                             | Самостоятельная работа обучающихся  | 6         |   | Устный опрос     |
| <b>Тема 5. Лыжный спорт</b> | Содержание учебного материала   |           |   |                  |
|                             | Способы передвижения на лыжах. Основы горнолыжной подготовки  | 12        | 3 | Сдача нормативов |
|                             | Теоретическое обучение  | -         |   |                  |
|                             | Лабораторные работы   | -         |   |                  |
|                             | Практические занятия  | 6         |   |                  |
|                             | Самостоятельная работа студента   | 6         |   | Устный опрос     |
| <b>Тема 6. Футбол</b>       | Содержание учебного материала   | <b>8</b>  |   |                  |
|                             | Ведение мяча, остановка, удары. Тактика игры.   |           | 3 | Учебная игра     |

|  |                                    |            |  |              |
|--|------------------------------------|------------|--|--------------|
|  | Теоретическое обучение             | -          |  |              |
|  | Лабораторные работы                | -          |  |              |
|  | Практические занятия               | 4          |  |              |
|  | Самостоятельная работа обучающихся | 4          |  | Тестирование |
| Перечень вопросов к зачету   |                                    |            |  |              |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дайте определение - физическая культура это ...</li> <li>2. Гиподинамия</li> <li>3. Средства физической культуры</li> <li>4. Общефизическая подготовка (ОФП)</li> <li>5. Какие основные разделы включает в себя программа по дисциплине «Физическая культура»</li> <li>6. Перечислите формы занятий физической культурой</li> <li>7. Факторы, влияющие на здоровье</li> <li>8. Основные элементы ЗОЖ</li> <li>9. Режим дня студента</li> <li>10. Какие виды спорта включает в себя легкая атлетика</li> <li>11. Перечислите беговые виды легкой атлетики</li> <li>12. Как называется бег по пересеченной местности</li> <li>13. Какое физическое качество развивает кроссовая подготовка</li> <li>14. Размеры волейбольной площадки</li> <li>15. Сколько волейболистов находится во время игры на площадке</li> <li>16. Как осуществляется переход в волейболе</li> <li>17. Размеры баскетбольной площадки</li> <li>18. Сколько игроков находится во время игры на площадке</li> </ol> |                                    |            |  |              |
| <b>Итого:</b>  |                                    | <b>128</b> |  |              |

| 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>3 курс</b>  |             |                  |                         |
| <b>Теоретический раздел</b> | Содержание учебного материала  | <b>4</b>    | 2                | Устный опрос            |
|                             | Инструктаж по Т.Б., нормативные требования программы.<br>Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий |             |                  |                         |

|                                    |   |            |                            |                                |
|------------------------------------|---|------------|----------------------------|--------------------------------|
|                                    | физическими упражнениями различной направленности   |            |                            |                                |
|                                    | Теоретическое обучение  | 2          |                            |                                |
|                                    | Лабораторные работы   | -          |                            |                                |
|                                    | Практические занятия  | -          |                            |                                |
|                                    | Самостоятельная работа обучающихся  | 2          |                            | Тестирование                   |
| <b>Практический раздел</b>         |   | <b>124</b> |                            |                                |
| <b>Тема 1. Легкая атлетика</b>     | Содержание учебного материала   | <b>44</b>  |                            |                                |
|                                    | Бег: отработка техники бега на короткие и средние дистанции, отработка техники передачи эстафеты, «коридор передачи»  | 12         | 3                          | Сдача нормативов               |
|                                    | Прыжки: отработка техники прыжка в длину с места  | 6          | 3                          |                                |
|                                    | Метание: отработка техники метания: на дальность, в цель  | 4          | 3                          |                                |
|                                    | Теоретическое обучение  | -          |                            |                                |
|                                    | Лабораторные работы   |            |                            |                                |
|                                    | Практические занятия  | 22         |                            |                                |
| Самостоятельная работа обучающихся | 22  |            | Тестирование, устный опрос |                                |
| <b>Тема 2. Волейбол</b>            | Содержание учебного материала   | <b>32</b>  |                            |                                |
|                                    | Отработка техники перемещения, исходное положение. Отработка техники передачи и приема мяча на месте и в движении. Отработка техники подачи мяча. Отработка техники нападающего удара, прием нападающего удара; Тактические командные действия; игровые ситуации Тренировочная игра |            | 3                          | Учебная игра, судейство        |
|                                    | Теоретическое обучение  | -          |                            |                                |
|                                    | Лабораторные работы   | -          |                            |                                |
|                                    | Практические занятия  | 16         |                            |                                |
|                                    | Самостоятельная работа обучающихся  | 16         |                            | тестирование, сдача нормативов |
| <b>Тема 3. Гимнастика</b>          | Содержание учебного материала   | <b>16</b>  |                            |                                |
|                                    | Отработка перестроений на месте и в движении. Прикладные упражнения. Акробатические упражнения. Силовые упражнения. Комплексы упражнений с предметами и без предметов   |            |                            | Сдача нормативов               |
|                                    | Теоретическое обучение  | -          |                            |                                |

|   |  |           |   |                           |
|---|--|-----------|---|---------------------------|
|   | Лабораторные работы  | -         |   |                           |
|   | Практические занятия   | 8         |   |                           |
|   | Самостоятельная работа студента  | 8         |   | Сдача нормативов          |
| <b>Тема 4. Баскетбол</b>  | Содержание учебного материала  | <b>12</b> |   |                           |
|   | Отрабатывание техники передвижения без мяча и с мячом.<br>Отрабатывание техники владения мячом на месте и в движении.<br>Отрабатывание техники бросков. Тактика игры |           | 3 | Учебная игра<br>судейство |
|   | Теоретическое обучение   | -         |   |                           |
|   | Лабораторные работы  | -         |   |                           |
|   | Практические занятия   | 6         |   |                           |
|   | Самостоятельная работа студента  | 6         |   | Сдача нормативов          |
| <b>Тема 5. Лыжный спорт</b>   | Содержание учебного материала  | <b>12</b> |   |                           |
|   | Обработка техники передвижения на лыжах. Основы горнолыжной подготовки   |           | 3 | Сдача нормативов          |
|   | Теоретическое обучение   | -         |   |                           |
|   | Лабораторные работы  | -         |   |                           |
|   | Практические занятия   | 6         |   |                           |
|   | Самостоятельная работа студента  | 6         |   | тестирование              |
| <b>Тема 6. Футбол</b>   | Содержание учебного материала  | <b>8</b>  |   |                           |
|   | Отрабатывание техники ведения мяча, остановка, удары. Тактика игры   |           | 3 | Учебная игра              |
|   | Теоретическое обучение   | -         |   |                           |
|   | Лабораторные работы  | -         |   |                           |
|   | Практические занятия   | 4         |   |                           |
|   | Самостоятельная работа обучающегося  | 4         |   | Устный опрос              |
| Перечень вопросов к зачету<br>1. Самоконтроль при занятиях физической культуры<br>2. Современные виды спорта<br>3. Первые Олимпийские игры современности<br>4. Дайте определение понятию «здоровье» |  | -         |   |                           |



|  |            |  |  |
|--|------------|--|--|
| 5. Эффективные средства восстановления работоспособности<br>6. На каких дистанциях используют низкий старт.<br>7. Перечислите прыжковые виды легкой атлетики<br>8. Перечислите виды легкоатлетических метаний<br>9. Перечислите кроссовые дистанции<br>10. Способы преодоления вертикальных препятствий<br>11. Перечислите основные приёмы игры в волейбол<br>12. Сколько партий играет в волейболе<br>13. Что такое тайм-аут в баскетболе<br>14. Что такое «фол» баскетболе<br>15. Что такое «заслон» баскетболе<br>16. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Оборудование и инвентарь для тренажерных залов<br>17. Атлетизм, атлетическая гимнастика, атлетическая тренировка<br>18. Какие физические качества развиваются при занятиях атлетической гимнастикой<br>19. Базовые упражнения. Жим штанги из положения лёжа<br>20. Базовые упражнения. Приседания со штангой.<br>21. Базовые упражнения. Тяга штанги |            |  |  |
| <b>Итого:</b>  | <b>128</b> |  |  |

| 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>4 курс</b>   |             |                  |                         |
| <b>Теоретический раздел</b> | Содержание учебного материала   | <b>4</b>    |                  |                         |
|                             | Инструктаж по ТБ., нормативные требования программы<br>Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности |             | <b>2</b>         | Устный опрос            |
|                             | Теоретическое обучение  | 2           |                  |                         |
|                             | Лабораторные работы   | -           |                  |                         |
|                             | Практические занятия  | -           |                  |                         |
|                             | Самостоятельная работа обучающихся  | 2           |                  | Тестирование            |

|  |  |           |   |                                |
|--|--|-----------|---|--------------------------------|
| <b>Практический раздел</b>                         |  | <b>76</b> |   |                                |
| <b>Тема 1. Легкая атлетика</b>                     | Содержание учебного материала  | <b>24</b> |   |                                |
|  | Бег: Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники передачи эстафеты, «коридор» передачи   | 8         | 3 | Сдача нормативов               |
|  | Прыжки: Совершенствование техники прыжка в длину с места   | 2         |   |                                |
|  | Метание: Совершенствование техники метания: на дальность, в цель   | 2         |   |                                |
|  | Теоретическое обучение   | -         |   |                                |
|  | Лабораторные работы  | -         |   |                                |
|  | Практические занятия   | 12        |   |                                |
|  | Самостоятельная работа обучающихся   | 12        |   | тестирование, сдача нормативов |
| <b>Тема 2. Волейбол</b>                            | Содержание учебного материала  | <b>44</b> |   |                                |
|  | Совершенствование техники перемещения, исходное положение. Совершенствование техники передачи и приема мяча на месте и в движении. Совершенствование техники подачи мяча и техники нападающего удара. Совершенствование техники постановки блока. Тактические командные действия; игровые ситуации. Учебная игра |           | 3 | Учебная игра, судейство        |
|  | Теоретическое обучение   | -         |   |                                |
|  | Лабораторные работы  | -         |   |                                |
|  | Практические занятия   | 22        |   |                                |
|  | Самостоятельная работа обучающихся   | 22        |   | Сдача нормативов               |
|  |  |           |   |                                |
| <b>Тема 3. Гимнастика</b>                          | Содержание учебного материала  | <b>8</b>  |   |                                |
|  | Совершенствование перестроений на месте и в движении. Прикладные упражнения. Акробатические упражнения. Силовые упражнения.  |           | 3 | сдача нормативов               |
|  | Теоретическое обучение   | -         |   |                                |
|  | Лабораторные работы  | -         |   |                                |
|  | Практические занятия   | 4         |   |                                |
|  | Самостоятельная работа обучающихся   | 4         |   | тестирование                   |
| Перечень вопросов к дифференцированному зачету     |  |           |   |                                |
| 1. Что включает в себя личная гигиена              |  | -         |   |                                |
| 2. Оптимальный режим занятий физической культурой. |  |           |   |                                |

|  |                 |  |  |
|--|-----------------|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>3. Вредные привычки.</li> <li>4. Средства закаливания</li> <li>5. Специальные беговые упражнения легкоатлета</li> <li>6. Стайерские дистанции</li> <li>7. Спринтерские дистанции</li> <li>8. Способы преодоления горизонтальных препятствий при кроссовой подготовке</li> <li>9. Может ли в волейболе быть ничейный результат</li> <li>10. Сколько времени даётся игроку на подачу в волейболе</li> <li>11. До какого счета ведётся игра в одной партии в волейболе</li> <li>12. Какова высота сетки у мужчин, у женщин при игре в волейбол</li> <li>13. Какие физические качества развивает игра в волейбол</li> <li>14. Перечислите основные технические приемы игры в баскетбол</li> <li>15. Какие физические качества развивает игра баскетбол</li> <li>16. Правило «24 секунд», «3 секунд», «5 секунд»</li> <li>17. Какие способы держания ракетки при игре в теннис вы знаете</li> <li>18. Перечислите основные технические приемы игры в настольный теннис</li> <li>19. С чего начинается игра теннис</li> <li>20. Сколько партий в игре теннис</li> <li>21. До какого счета играется одна партия</li> <li>22. Сколько подач подряд выполняет один игрок в игре теннис</li> <li>23. Какие физические качества развивает игр теннис</li> <li>24. Специальные упражнения в атлетической гимнастике</li> <li>25. С какими физическими упражнениями рекомендуется сочетать силовые упражнения</li> <li>26. Как избежать травм при занятиях атлетической гимнастикой</li> <li>27. Какие профессионально - важные физические качества необходимы в избранной профессии</li> <li>28. Что называется «работоспособностью»</li> </ul> |                 |  |  |
| <b>Итого:</b>  | <b>80</b>       |  |  |
| <b>Всего:</b>  | <b>336/168*</b> |  |  |

### 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.*

Открытый стадион широкого профиля

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 гранаты

*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. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>

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, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517710>

Периодические издания:

1. Культура физическая и здоровье [Электронный ресурс] / учредитель Воронежский государственный педагогический университет. - Воронеж, 2004-2023. - Выходит 4 раза в год; Издается с 2004 г. - URL : <https://elibrary.ru/contents.asp?id=37244117>. - Открытый доступ

ELIBRARY. - Текст : электронный. - ISSN 1999-3455.

2. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта [Электронный ресурс] / учредитель ФГБОУ ВПО Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 1998; 2005-2023. - Издаётся с 1944 г.; Выходит 12 раз в год. - URL : <https://elibrary.ru/contents.asp?id=36922474>. - Открытый доступ ELIBRARY. - Текст : электронный. - ISSN 1994-4683.

3. Theory And Practice Of Physical Culture [Электронный ресурс] / учредитель Автономная некоммерческая организация Научно-издательский центр Теория и практика физической культуры и спорта . - Москва, 2012-2023. - Издаётся с 2013 г.; Выходит 12 раз в год; Оригинальная версия: Теория и практика физической культуры. - URL : <https://elibrary.ru/contents.asp?id=38217358>. - Открытый доступ ELIBRARY. - Текст : электронный. - ISSN 2409-4234.

4. Вестник спортивной науки [Электронный ресурс] / учредитель ФГБУ "Федеральный научный центр физической культуры и спорта" . - Москва, 2003-2023. - Издаётся с 2003 г.; Выходит 6 раз в год. - URL : <https://elibrary.ru/contents.asp?id=37634293>. - Открытый доступ ELIBRARY. - Текст : электронный. - ISSN 1998-0833.

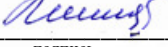
5. Человек. Спорт. Медицина [Электронный ресурс] / учредитель Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет). - Челябинск, 2001-2023. - Издаётся с 2001 г.; Выходит 6 раз в год; Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура (с 2001 по 2015 год). - URL : <https://elibrary.ru/contents.asp?id=37375287>. - Открытый доступ ELIBRARY. - Текст : электронный. - ISSN 2500-0209.

Учебно-методические источники:

1. Власов А. Г. Методические указания по подготовке обучающихся к выполнению зачетных нормативов по дисциплине «Физическая культура» обучающихся по специальностям: 15.02.16 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 / УлГУ, Автомех. техникум. - 2023. - Неопубликованный ресурс. - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/14896>. - Режим доступа: ЭБС УлГУ. - Текст : электронный. URL: [http://lib.ulsu.ru/MegaPro/UserEntry?Action=Link\\_FindDoc&id=511123&idb=0](http://lib.ulsu.ru/MegaPro/UserEntry?Action=Link_FindDoc&id=511123&idb=0)

2. Власов А. Г. Методические указания по общефизической подготовке обучающихся по специальностям: 09.02.07 Информационные системы и программирование, 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям), 15.02.16 Технология машиностроения, 22.02.03 Литейное производство черных и цветных металлов, 22.02.06 Сварочное производство, 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям), 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей / УлГУ, Автомех. техникум. - 2023. - Неопубликованный ресурс. - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/14895>. - Режим доступа: ЭБС УлГУ. - Текст : электронный. URL: [http://lib.ulsu.ru/MegaPro/UserEntry?Action=Link\\_FindDoc&id=511122&idb=0](http://lib.ulsu.ru/MegaPro/UserEntry?Action=Link_FindDoc&id=511122&idb=0)

Согласовано:

Гл.библиотекарь / Шевякова И.Н. /  / 23.05.2023  
Должность сотрудника научной библиотеки ФИО подпись дата

б) Программное обеспечение


1. ОС Microsoft Windows
2. MicrosoftOffice 2016
3. «МойОфис Стандартный»

в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

1. Электронно-библиотечные системы:

- 1.1. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». - Саратов, [2023]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.
  - 1.2. Образовательная платформа ЮРАЙТ : образовательный ресурс, электронная библиотека : сайт / ООО Электронное издательство «ЮРАЙТ». – Москва, [2023]. - URL: <https://urait.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.
  - 1.3. База данных «Электронная библиотека технического ВУЗа (ЭБС «Консультант студента») : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Политехресурс». – Москва, [2023]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.
  - 1.4. Консультант врача. Электронная медицинская библиотека : база данных : сайт / ООО «Высшая школа организации и управления здравоохранением-Комплексный медицинский консалтинг». – Москва, [2023]. – URL: <https://www.rosmedlib.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.
  - 1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Букап». – Томск, [2023]. – URL: <https://www.books-up.ru/ru/library/>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.
  - 1.6. ЭБС Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС «Лань». – Санкт-Петербург, [2023]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.
  - 1.7. ЭБС Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Знаниум». - Москва, [2023]. - URL: <http://znanium.com>. – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.
2. КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: справочная правовая система. / ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2023].
3. Базы данных периодических изданий:
- 3.1. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО «Научная Электронная Библиотека». – Москва, [2023]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный
  - 3.2. Электронная библиотека «Издательского дома «Гребенников» (Grebinnikon) : электронная библиотека / ООО ИД «Гребенников». – Москва, [2023]. – URL: <https://id2.action-media.ru/Personal/Products>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
4. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» : электронная библиотека : сайт / ФГБУ РГБ. – Москва, [2023]. – URL: <https://нэб.рф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.
5. Российское образование : федеральный портал / учредитель ФГАУ «ФИЦТО». – URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.
6. Электронная библиотечная система УлГУ : модуль «Электронная библиотека» АБИС Мега-ПРО / ООО «Дата Экспресс». – URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст: электронный.

Согласовано:

Инженер ведущий / Щуренко Ю.В. /  / 23.05.2023  
Должность сотрудника УИТТ / ФИО / подпись / 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.).

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

Форма обучения : очная

| Название разделов и тем | Вид самостоятельной работы  | Объем в часах | Форма контроля               |
|-------------------------|---|---------------|------------------------------|
|                         | 2 курс  |               |                              |
| Теоретический раздел    | Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.<br>Общефизическая подготовка.<br>Подготовка к тестированию.<br>Подготовка к сдаче зачета   | 4             | Тестирование                 |
| Тема 1. Легкая атлетика | Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины;<br>Общефизическая подготовка;<br>Проработка техники бега на короткие дистанции;<br>Подготовка к участию в соревнованиях по легкой атлетике;<br>Подготовка к сдаче зачета | 20            | сдача контрольных нормативов |
| Тема 2. Волейбол        | Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины;  | 16            | Тестирование                 |

|                         |  |    |                            |
|-------------------------|--|----|----------------------------|
|                         | Общефизическая подготовка;<br>Подготовка к тестированию<br>Проработка правил игры в волейбол;<br>Подготовка к участию в соревнованиях по волейболу;<br>Подготовка к сдаче зачета   |    |                            |
| Тема 3.<br>Гимнастика   | Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины;<br>Общефизическая подготовка;<br>Подготовка к сдаче нормативов;<br>Подготовка к участию в соревнованиях по гимнастике;<br>Подготовка к сдаче зачета | 8  | Сдача нормативов           |
| Тема 4. Баскетбол       | Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины;<br>Общефизическая подготовка;<br>Подготовка к устному опросу;<br>Проработка правил игры в баскетбол;<br>Подготовка к сдаче зачета                   | 6  | Устный опрос               |
| Тема 5. Лыжный спорт    | Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины;<br>Общефизическая подготовка;<br>Подготовка к устному опросу;<br>Подготовка к сдаче нормативов;<br>Подготовка к сдаче зачета                        | 6  | Устный опрос               |
| Тема 6. Футбол          | Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины;<br>Общефизическая подготовка;<br>Подготовка к тестированию;<br>Проработка правил игры в футбол;<br>Подготовка к сдаче зачета                        | 4  | Тестирование               |
|                         | <b>Итого 2 курс</b>  | 64 |                            |
|                         | 3 курс   |    |                            |
| Теоретический раздел    | Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.<br>Общефизическая подготовка.<br>Подготовка к тестированию;<br>Подготовка к сдаче зачета  | 2  | Тестирование               |
| Тема 1. Легкая атлетика | Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины;   | 22 | Тестирование, устный опрос |



|                      |  |    |  |
|----------------------|--|----|--|
|                      | <p>Общефизическая подготовка<br/>         Проработка техники бега на длинные дистанции.<br/>         Подготовка к сдаче контрольных нормативов;<br/>         Подготовка к тестированию;<br/>         Подготовка к устному опросу;<br/>         Подготовка к сдаче зачета</p>   |    |  |
| Тема 2. Волейбол     | <p>Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины;<br/>         Общефизическая подготовка;<br/>         Подготовка к тестированию;<br/>         Подготовка к сдаче контрольных нормативов;<br/>         Проработка правил игры в волейбол;<br/>         Подготовка к участию в соревнованиях по волейболу;<br/>         Подготовка к сдаче зачета</p> | 16 | Тестирование, сдача контрольных нормативов |
| Тема 3. Гимнастика   | <p>Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины;<br/>         Общефизическая подготовка;<br/>         Подготовка к сдаче нормативов;<br/>         Подготовка к сдаче зачета</p>   | 8  | Сдача контрольных нормативов               |
| Тема 4. Баскетбол    | <p>Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины;<br/>         Общефизическая подготовка;<br/>         Подготовка к сдаче контрольных нормативов;<br/>         Проработка правил игры в баскетбол;<br/>         Подготовка к сдаче зачета</p>  | 6  | Сдача контрольных нормативов               |
| Тема 5. Лыжный спорт | <p>Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины;<br/>         Общефизическая подготовка;<br/>         Подготовка к тестированию;<br/>         Подготовка к сдаче нормативов;<br/>         Подготовка к сдаче зачета</p>   | 6  | Тестирование                               |
| Тема 6. Футбол       | <p>Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины;<br/>         Общефизическая подготовка;<br/>         Проработка правил игры в футбол;<br/>         Подготовка к устному опросу;<br/>         Участие в соревнованиях по футболу</p>  | 4  | Устный опрос                               |


|                         |   |     |  |
|-------------------------|---|-----|--|
|                         | Подготовка к сдаче зачета   |     |  |
|                         | <b>Итого 3 курс</b>   | 64  |  |
|                         | 4 курс  |     |  |
| Теоретический раздел    | Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.<br>Общефизическая подготовка.<br>Подготовка к тестированию .<br>Подготовка к сдаче дифференцированного зачета  | 2   | Тестирование                                   |
| Тема 1. Легкая атлетика | Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.<br>Общефизическая подготовка.<br>Подготовка к тестированию.<br>Проработка техники прыжка в длину, метания в даль, техники бега.<br>Подготовка к сдаче контрольных нормативов;<br>Подготовка к сдаче дифференцированного зачета | 12  | Тестирование ,<br>сдача контрольных нормативов |
| Тема 2. Волейбол        | Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины;<br>Общефизическая подготовка;<br>Подготовка к сдаче нормативов;<br>Проработка правил игры в волейбол;<br>Подготовка к участию в соревнованиях по волейболу;<br>Подготовка к сдаче дифференцированного зачета                   | 22  | Сдача контрольных нормативов                   |
| Тема 3. Гимнастика      | Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины;<br>Общефизическая подготовка;<br>Общеразвивающие упражнения;<br>Подготовка к тестированию;<br>Подготовка к сдаче нормативов;<br>Подготовка к сдаче дифференцированного зачета  | 4   | тестирование                                   |
|                         | <b>Итого 4 курс</b>   | 40  |  |
|                         | <b>Всего</b>  | 168 |  |

## 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:</p> <p>– тестирование ;</p> <p>– сдача контрольных нормативов;</p> <p>– -устный опрос;</p> <p>– учебная игра, судейство.</p> <p>Промежуточная аттестация:</p> <p>– зачеты в 3 ,4, 5,6 семестрах;</p> <p>дифференцированный зачет в 7 семестре</p> |
| <p>ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p>  | <p>- взаимодействие с обучающимися, преподавателями в ходе обучения</p>  | <p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины</p>   |
| <p>ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.</p>  | <p>– самоанализ и коррекция результатов собственной работы</p>   |  |

Разработчик

  
подпись

/преподаватель/ Власов Александр Геннадьевич

## ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

к рабочей программе «Физическая культура» специальности 22.02.03 Литейное производство черных и цветных металлов

| №<br>п/п | Содержание изменения или ссылка на прилагаемый текст изменения | ФИО<br>председателя<br>ПЦК/УМС,<br>реализующий<br>(его)<br>дисциплину | Подпись |
|----------|--|---|---------|
|          |  |   |         |
|          |  |   |         |
|          |  |   |         |
|          |  |   |         |
|          |  |   |         |
|          |  |   |         |
|          |  |   |         |
|          |  |   |         |
|          |  |   |         |
|          |  |   |         |
|          |  |   |         |
|          |  |   |         |
|          |  |   |         |
|          |  |   |         |
|          |  |   |         |
|          |  |   |         |
|          |  |   |         |
|          |  |   |         |
|          |  |   |         |
|          |  |   |         |
|          |  |   |         |
|          |  |   |         |
|          |  |   |         |