


Министерство науки и высшего образования РФ 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

26.05.2023



### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина	Физическая культура
Учебное подразделение	Автомеханический техникум
Курс	1

Специальность: 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям)

Форма обучения: Очная, заочная

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

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 Геннадьевна	Преподаватель

СОГЛАСОВАНО

Председатель ПЦК гуманитарных дисциплин

 / В.Р.Алеева

23.05.2023

## 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 01.; ОК 02; ОК 03.; ОК 04.; ОК 05.; ОК 06; ОК 07; ОК 08.	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 ПССЗ

Программа по учебной дисциплины «Физическая культура» является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 27.02.07Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям), утвержденной приказом Минпросвещения России № 234 от 14.04.2022г., в части освоения социально-гуманитарного цикла.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование и развитие общих компетенций ОК 01.; ОК 02; ОК 03.; ОК 04.; ОК 05; ОК 06; ОК 07; ОК 08.

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

*очная форма обучения:*

Объем образовательной программы в академических часах 176часа, в том числе:  
учебная нагрузка обучающегося во взаимодействии с преподавателем 174часа;  
самостоятельная работа обучающихся 2 часа

*заочная форма обучения:*

Объем образовательной программы в академических часах 176часа, в том числе:  
учебная нагрузка обучающегося во взаимодействии с преподавателем 4часа;  
самостоятельная работа обучающихся 172 часа

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем и виды учебной работы

*очная форма обучения:*

Виду учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>176/174*</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>174/174*</b>
в том числе	
теоретическое обучение	10/10*
лабораторные работы	-
практические занятия	164/164*
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>2</b>
- 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	2
<i>Текущий контроль:</i> тестирование, сдача контрольных нормативов, устный опрос	
<i>Промежуточная аттестация:</i> зачет в 3,4,5,6 семестрах, дифференцированный зачет в 7 семестре	

*заочная форма обучения:*

Виду учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>176/176*</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>174/4*</b>
в том числе	
теоретическое обучение	4/4*
лабораторные работы	-
практические занятия	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>172</b>
- 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 устному опросу; Изучение правил по спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбол), судейство соревнований по различным видам спорта, подготовка к сдаче зачета	172
<i>Текущий контроль:</i> тестирование, устный опрос	
<i>Промежуточная аттестация:</i> зачет во 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  
очная форма обучения:

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	4	2	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 Инструктаж по О.Т., нормативные требования программы			
	Теоретическое обучение	4		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	-		
	Самостоятельная работа обучающихся 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	2		
<b>Практический раздел</b>		<b>64</b>		
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	Содержание учебного материала	<b>20</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		
<b>Тема 2. Волейбол</b>	Содержание учебного материала	<b>16</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, виды; тактические командные действия; учебная игра		3	Учебная игра
	Теоретическое обучение	-		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	16		
<b>Тема 3. Гимнастика</b>	Содержание учебного материала	<b>10</b>		Тестирование
	Перестроения на месте и в движении; акробатические упражнения ; силовые упражнения		2	сдача нормативов
	Теоретическое обучение	-		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	10		
<b>Тема 4. Баскетбол</b>	Содержание учебного материала	<b>8</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	8		
<b>Тема 5. Лыжный спорт</b>	Содержание учебного материала	<b>6</b>		
	Способы передвижения на лыжах. Основы горнолыжной подготовки		3	Сдача нормативов
	Теоретическое обучение	-		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	6		
<b>Тема 6. Футбол</b>	Содержание учебного материала	<b>4</b>		
	Ведение мяча, остановка, удары. Тактика игры.		3	Учебная игра
	Теоретическое обучение	-		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	4		
	Самостоятельная работа обучающихся			
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>70</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. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности			
	Теоретическое обучение	4		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	-		
<b>Практический раздел</b>		<b>62</b>		
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	Содержание учебного материала	<b>20</b>		
	Бег: отработка техники бегана короткие и средние дистанции, отработка техники передачи эстафеты, «коридор-передачи»	12	3	Сдача нормативов
	Прыжки: отработка техники прыжка в длину с места	4	3	

	Метание: отработка техники метания: на дальность, в цель	4	3	
	Теоретическое обучение	-		
	Лабораторные работы			
	Практические занятия	20		
	Содержание учебного материала	<b>16</b>		
<b>Тема 2. Волейбол</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		
	Содержание учебного материала	<b>8</b>		
<b>Тема 3. Гимнастика</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		
	Содержание учебного материала	<b>8</b>		
<b>Тема 4. Баскетбол</b>	Отработка техники передвижения без мяча и с мячом. Отработка техники владения мячом на месте и в движении. Отработка техники бросков. Тактика игры		3	Учебная игра судейство
	Теоретическое обучение	-		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	8		
	Содержание учебного материала	<b>6</b>		
<b>Тема 5. Лыжный спорт</b>	Отработка техники передвижения на лыжах. Основы горнолыжной подготовки		3	Сдача нормативов
	Теоретическое обучение	-		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	6		
	Содержание учебного материала	<b>4</b>		
<b>Тема 6. Футбол</b>	Отработка техники ведения мяча, остановка, удары. Тактика игры		3	Учебная игра
	Теоретическое обучение	-		

	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	4		
Перечень вопросов к зачету				
1. Самоконтроль при занятиях физической культуры				
2. Современные виды спорта				
3. Первые Олимпийские игры современности				
4. Дайте определение понятию «здоровье»				
5. Эффективные средства восстановления работоспособности				
6. На каких дистанциях используют низкий старт.				
7. Перечислите прыжковые виды легкой атлетики				
8. Перечислите виды легкоатлетических метаний				
9. Перечислите кроссовые дистанции				
10. Способы преодоления вертикальных препятствий				
11. Перечислите основные приёмы игры в волейбол				
12. Сколько партий играет в волейболе				
13. Что такое тайм-аут в баскетболе				
14. Что такое «фол»баскетболе				
15. Что такое «заслон» баскетболе				
16. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Оборудование и инвентарь для тренажерных залов				
17. Атлетизм, атлетическая гимнастика, атлетическая тренировка				
18. Какие физические качества развиваются при занятиях атлетической гимнастикой				
19. Базовые упражнения. Жим штанги из положения лёжа				
20. Базовые упражнения. Приседания со штангой.				
21. Базовые упражнения. Тяга штанги				
<b>Итого:</b>		<b>66</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>2</b>		
	Инструктаж по Т.Б., нормативные требования программы. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности			



	Теоретическое обучение	2		
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
<b>Практический раздел</b>		<b>38</b>		
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	Содержание учебного материала	12		
	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		
<b>Тема 2. Волейбол</b>	Содержание учебного материала	22		
	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		
	<b>Тема 3. Гимнастика</b>	Содержание учебного материала	4	
Совершенствование перестроений на месте и в движении. Прикладные упражнения. Акробатические упражнения. Силовые упражнения.			3	сдача нормативов
Теоретическое обучение		-		
Лабораторные работы		-		
Практические занятия		4		
Перечень вопросов к дифференцированному зачету		-		
1. Что включает в себя личная гигиена				
2. Оптимальный режим занятий физической культурой.				
3. Вредные привычки.				
4. Средства закаливания				
5. Специальные беговые упражнения легкоатлета				
6. Стайерские дистанции				
7. Спринтерские дистанции				
8. Способы преодоления горизонтальных препятствий при кроссовой подготовке				
9. Может ли в волейболе быть ничейный результат				

10. Сколько времени даётся игроку на подачу в волейболе			
11. До какого счета ведётся игра в одной партии в волейболе			
12. Какова высота сетки у мужчин, у женщин при игре в волейбол			
13. Какие физические качества развивает игра в волейбол			
14. Перечислите основные технические приемы игры в баскетбол			
15. Какие физические качества развивает игра баскетбол			
16. Правило «24 секунд», «3 секунд», «5 секунд»			
17. Какие способы держания ракетки при игре в теннис вы знаете			
18. Перечислите основные технические приемы игры в настольный теннис			
19. С чего начинается игра теннис			
20. Сколько партий в игре теннис			
21. До какого счета играется одна партия			
22. Сколько подач подряд выполняет один игрок в игре теннис			
23. Какие физические качества развивает игр теннис			
24. Специальные упражнения в атлетической гимнастике			
25. С какими физическими упражнениями рекомендуется сочетать силовые упражнения			
26. Как избежать травм при занятиях атлетической гимнастикой			
27. Какие профессионально - важные физические качества необходимы в избранной профессии			
28. Что называется «работоспособностью»			
<b>Итого:</b>	<b>40</b>		
<b>Всего:</b>	<b>176/174*</b>		

*заочная форма обучения:*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовой проект	Объем часов	Уровень освоения	Форма текущего контроля
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Теоретический раздел</b>	Содержание учебного материала	<b>4</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 Инструктаж по О.Т., нормативные требования программы			
	Теоретическое обучение	-		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	-		
	Самостоятельная работа обучающихся	<b>4</b>		
	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			
<b>Практический раздел</b>		-		
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	Содержание учебного материала	<b>20</b>		
	Бег: Техника бега на короткие и средние дистанции. Техника передачи эстафетной палочки, понятие эстафеты			
	Прыжки: Техника прыжка в длину с места; Техника безопасности при выполнении прыжка			
	Метание: Техника метания: на дальность, в цель; Техника безопасности при метании			
	Теоретическое обучение	-		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	-		
	Самостоятельная работа обучающихся	20		
<b>Тема 2. Волейбол</b>	Содержание учебного материала	<b>16</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, виды; тактические командные действия; учебная игра		3	Учебная игра
	Теоретическое обучение	-		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия			
	Самостоятельная работа обучающихся	16		
<b>Тема 3. Гимнастика</b>	Содержание учебного материала	<b>10</b>		Тестирование
	Перестроения на месте и в движении; акробатические упражнения ; силовые упражнения		2	сдача нормативов
	Теоретическое обучение	-		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	-		

	Самостоятельная работа обучающихся	10		
<b>Тема 4. Баскетбол</b>	Содержание учебного материала	8		
	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	-		
	Самостоятельная работа обучающихся	8		
<b>Тема 5. Лыжный спорт</b>	Содержание учебного материала	6		
	Способы передвижения на лыжах. Основы горнолыжной подготовки		3	Сдача нормативов
	Теоретическое обучение	-		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия			
		6		
<b>Тема 6. Футбол</b>	Содержание учебного материала	4		
	Ведение мяча, остановка, удары. Тактика игры.		3	Учебная игра
	Теоретическое обучение	-		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия			
	Самостоятельная работа обучающихся	4		
<b>Теоретический раздел</b>	Содержание учебного материала	4		
	Инструктаж по Т.Б., нормативные требования программы. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности		2	Устный опрос
	Теоретическое обучение	4		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	-		
<b>Практический раздел</b>		<b>62</b>		
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	Содержание учебного материала	20		
	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	4	3	
	Метание: отработка техники метания: на дальность, в цель	4	3	
	Теоретическое обучение	-		

	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	Самостоятельная работа обучающихся	20		
	Содержание учебного материала	<b>16</b>		
<b>Тема 2. Волейбол</b>	Отрабатывание техники перемещения, исходное положение. Отрабатывание техники передачи и приема мяча на месте и в движении. Отрабатывание техники подачи мяча. Отрабатывание техники нападающего удара, прием нападающего удара; Тактические командные действия; игровые ситуации Тренировочная игра		3	Учебная игра, судейство
	Теоретическое обучение	-		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия			
	Самостоятельная работа обучающихся	16		
	Содержание учебного материала	<b>8</b>		
	Отрабатывание перестроений на месте и в движении. Прикладные упражнения. Акробатические упражнения. Силовые упражнения Комплексы упражнений с предметами и без предметов			
Теоретическое обучение	-			
Лабораторные работы	-			
Практические занятия				
Самостоятельная работа обучающихся	8			
	Содержание учебного материала	<b>8</b>		
<b>Тема 4. Баскетбол</b>	Отрабатывание техники передвижения без мяча и с мячом. Отрабатывание техники владения мячом на месте и в движении. Отрабатывание техники бросков. Тактика игры		3	Учебная игра судейство
	Теоретическое обучение	-		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия			
	Самостоятельная работа обучающихся	8		
	Содержание учебного материала	<b>6</b>		
<b>Тема 5. Лыжный спорт</b>	Обработка техники передвижения на лыжах. Основы горнолыжной подготовки		3	Сдача нормативов
	Теоретическое обучение	-		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	-		
	Самостоятельная работа обучающихся	6		

<b>Тема 6. Футбол</b>	Содержание учебного материала	<b>4</b>		
	Отрабатывание техники ведения мяча, остановка, удары. Тактика игры		3	Учебная игра
	Теоретическое обучение	-		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия			
	Самостоятельная работа обучающихся	4		
<b>Теоретический раздел</b>	Содержание учебного материала	<b>2</b>		
	Инструктаж по Т.Б., нормативные требования программы. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности			
	Теоретическое обучение	-		
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	Самостоятельная работа обучающихся	<b>2</b>		
<b>Практический раздел</b>		<b>38</b>		
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	Содержание учебного материала	<b>12</b>		
	Бег: Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники передачи эстафеты, «коридор» передачи		3	Сдача нормативов
	Прыжки: Совершенствование техники прыжка в длину с места			
	Метание: Совершенствование техники метания: на дальность, в цель			
	Теоретическое обучение	-		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия			
	Самостоятельная работа обучающихся	12		
<b>Тема 2. Волейбол</b>	Содержание учебного материала	<b>22</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.		3	Учебная игра, судейство
	Теоретическое обучение	-		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия			
	Самостоятельная работа обучающихся	22		
	<b>Тема 3. Гимнастика</b>	Содержание учебного материала	<b>4</b>	
Совершенствование перестроений на месте и в движении. Прикладные упражнения. Акробатические упражнения. Силовые упражнения.		3	сдача нормативов	

	Теоретическое обучение	-		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия			
	Самостоятельная работа обучающихся	4		
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> <li>19. Самоконтроль при занятиях физической культуры</li> <li>20. Современные виды спорта</li> <li>21. Первые Олимпийские игры современности</li> <li>22. Дайте определение понятию «здоровье»</li> <li>23. Эффективные средства восстановления работоспособности</li> <li>24. На каких дистанциях используют низкий старт.</li> <li>25. Перечислите прыжковые виды легкой атлетики</li> <li>26. Перечислите виды легкоатлетических метаний</li> <li>27. Перечислите кроссовые дистанции</li> <li>28. Способы преодоления вертикальных препятствий</li> <li>29. Перечислите основные приёмы игры в волейбол</li> <li>30. Сколько партий играется в волейболе</li> <li>31. Что такое тайм-аут в баскетболе</li> <li>32. Что такое «фол»баскетболе</li> <li>33. Что такое «заслон» баскетболе</li> <li>34. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Оборудование и инвентарь для тренажерных залов</li> <li>35. Атлетизм, атлетическая гимнастика, атлетическая тренировка</li> </ol>				

<p>36. Какие физические качества развиваются при занятиях атлетической гимнастикой</p> <p>37. Базовые упражнения. Жим штанги из положения лёжа</p> <p>38. Базовые упражнения. Приседания со штангой.</p> <p>39. Базовые упражнения. Тяга штанги</p> <p>40. Что включает в себя личная гигиена</p> <p>41. Оптимальный режим занятий физической культурой.</p> <p>42. Вредные привычки.</p> <p>43. Средства закаливания</p> <p>44. Специальные беговые упражнения легкоатлета</p> <p>45. Стайерские дистанции</p> <p>46. Спринтерские дистанции</p> <p>47. Способы преодоления горизонтальных препятствий при кроссовой подготовке</p> <p>48. Может ли в волейболе быть ничейный результат</p> <p>49. Сколько времени даётся игроку на подачу в волейболе</p> <p>50. До какого счета ведётся игра в одной партии в волейболе</p> <p>51. Какова высота сетки у мужчин, у женщин при игре в волейбол</p> <p>52. Какие физические качества развивает игра в волейбол</p> <p>53. Перечислите основные технические приемы игры в баскетбол</p> <p>54. Какие физические качества развивает игра баскетбол</p> <p>55. Правило «24 секунд», «3 секунд», «5 секунд»</p> <p>56. Какие способы держания ракетки при игре в теннис вы знаете</p> <p>57. Перечислите основные технические приемы игры в настольный теннис</p> <p>58. С чего начинается игра теннис</p> <p>59. Сколько партий в игре теннис</p> <p>60. До какого счета играется одна партия</p> <p>61. Сколько подач подряд выполняет один игрок в игре теннис</p> <p>62. Какие физические качества развивает игра теннис</p> <p>63. Специальные упражнения в атлетической гимнастике</p> <p>64. С какими физическими упражнениями рекомендуется сочетать силовые упражнения</p> <p>65. Как избежать травм при занятиях атлетической гимнастикой</p> <p>66. Какие профессионально - важные физические качества необходимы в избранной профессии</p> <p>67. Что называется «работоспособностью»</p>			
<b>Всего:</b>	<b>176/4*</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

а) 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. - Издается 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. - Издается 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. - Издается 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. - Издается 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. Microsoft Office 2016
3. «МойОфисСтандартный»

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 УИГТ      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.).

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; 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	2	зачет

Форма обучения: заочная


Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы	Объем в часах	Форма контроля
Теоретический раздел	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины; 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	172	зачет


## 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> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тестирование ;</li> <li>- сдача контрольных нормативов;</li> <li>- -устный опрос;</li> <li>- учебная игра, судейство.</li> </ul> <p><i>очная форма обучения:</i> промежуточная аттестация: - зачеты в 3,4, 5,6 семестрах; дифференцированный зачет в 7 семестре</p> <p><i>заочная форма обучения:</i> промежуточная аттестация: - зачет во2 семестре</p>
<p>ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях</p>	<p>-умение определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования</p> <p>-знание возможных траекторий профессионального развития и самообразования</p>	
<p>ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>- взаимодействие с обучающимися, преподавателями в ходе обучения</p>	
<p>ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>– Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной</p>	

	<p>деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Воспроизведение роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– Владение основами здорового образа жизни;</li> <li>– Воспроизведение условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>– средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	
--	---	--

Разработчик  /преподаватель/ Власов А. Г.

Разработчик  /преподаватель/ Фирсова Н.Г.