

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

УТВЕРЖДЕНО
на заседании
Научно-педагогического совета
Автомеханический техникум
протокол № 14/9 от 26.05 2020
_____ А.В. Юдин
«26» 05 2020



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина	Физическая культура
Учебное подразделение	Автомеханический техникум
Курс	1

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

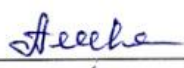
Форма обучения: очная

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

Программа актуализирована на заседании ПЦК/УМС: протокол № _____ от _____ 20____
Программа актуализирована на заседании ПЦК/УМС: протокол № _____ от _____ 20____

Сведения о разработчиках:

ФИО	Должность, ученая степень, звание
Чикилев Никита Евгеньевич	Преподаватель

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

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УД

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

Цели:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
-развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.

Задачи:

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
-овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
-освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

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

1.2.Место дисциплины в структуре ППССЗ

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

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

1.3.Количество часов на освоение программы

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УД

2.1. Объем и виды учебной работы

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

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

2.2. Тематический план и содержание

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

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

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

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УД

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация УД требует наличия:

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

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

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

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

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

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

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

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Перечень рекомендуемых учебных изданий:

- Основные источники:

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

- Дополнительные источники:

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

- Периодические издания:

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

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

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

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

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

- Учебно-методические:

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

Согласовано:
Н. В. Бибичева *И. А. Кецаева*
Должность сотрудника научной библиотеки ФНО Подпись Дата

- Информационные справочные системы современных информационно-коммуникационных технологий:

1. Электронно-библиотечные системы:

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

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

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

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

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

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

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

3. Базы данных периодических изданий:

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

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

4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

Форма обучения: очная

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

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УД

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

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

Разработчики

/преподаватель/ Чикилев Никита Евгеньевич