

|  |       |   |
|--|-------|---|
| 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 № 14 от 27.05.2022  
А.В. Юдин  
« 27 » 05 2022

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

|                       |                           |
|-----------------------|---------------------------|
| Учебная дисциплина    | Физическая культура       |
| Учебное подразделение | Автомеханический техникум |
| Курс                  | 1                         |

Специальность: 22.02.03 Литейное производство черных и цветных металлов

Форма обучения: Очная

Дата введения в учебный процесс УлГУ: «1» сентября 2022г.

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 |
|-----------------------------|-----------------------------------|
| Фирсова Наталья Геннадьевна | Преподаватель                     |

СОГЛАСОВАНО

Председатель ПЦК гуманитарных дисциплин

 / В.Р. Алеева  
« 26 » 05 2022

# 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;<br>– основы здорового образа жизни. |

## 1.2. Место дисциплины в структуре ППСЗ

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

## 1.3. Количество часов на освоение программы

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 (по каждой форме обучения: очная/заочная заполняется отдельная таблица)

| Вид учебной работы   | Объем часов     |
|--|-----------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>   | <b>234/117*</b> |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>  | <b>117/117*</b> |
| в том числе:   |                 |
| теоретическое обучение   | 4/4*            |
| лабораторные работы  |                 |
| практические занятия   | 113/113*        |
| курсовая работа (проект)   | -               |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>   | <b>117</b>      |
| в том числе  |                 |
| - указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии<br>Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины;<br>Подготовка к тестированию;<br>Подготовка к сдаче контрольных нормативов;<br>Подготовка к устному опросу;<br>Общефизическая подготовка;<br>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 ;<br>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)   | 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  |             |                  |                         |
|  | Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Инструктаж по О.Т., нормативные требования программы  | <b>8</b>    | <b>2</b>         | Тестирование            |
|  | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья  |             | <b>2</b>         |                         |
|  | Теоретическое обучение   | <b>4</b>    |                  |                         |
|  | Лабораторные работы  | -           |                  |                         |
| Практические занятия   | -  |             |                  |                         |
| Самостоятельная работа обучающихся:  | <b>4</b>   |             |                  | Устный опрос            |
| Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины. |  |             |                  |                         |
| Общефизическая подготовка. Подготовка к тестированию. Подготовка к сдаче зачета  |  |             |                  |                         |
|  |  | <b>226</b>  |                  |                         |
| <b>Практический раздел</b>   |  |             |                  |                         |
| <b>Тема 1. Легкая атлетика</b>   | 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 | <b>86</b>   | <b>2</b>         | Сдача нормативов        |
|  | Прыжки: Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Сдача контрольных нормативов  |             | <b>2</b>         |                         |
|  | Метание : Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)  |             | <b>2</b>         |                         |
|  | Сдача контрольных нормативов   |             |                  |                         |
|  | Теоретическое обучение   | -           |                  |                         |
|  | Лабораторные работы  | -           |                  |                         |
|  | Практические занятия   | <b>43</b>   |                  |                         |
|  | Контрольные работы   | -           |                  |                         |
|  | Самостоятельная работа обучающихся :   | <b>43</b>   |                  | Тестирование,           |

|                           | Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.<br>Общезначимая подготовка. Подготовка к тестированию. Подготовка к сдаче зачета<br>Содержание учебного материала                                    |           | сдача нормативов                             |
|---------------------------|---|-----------|--|
| <b>Тема 2. Волейбол</b>   | 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  | <b>52</b> | Выполнение тестовых заданий.<br>Учебная игра |
|                           | Теоретическое обучение  | -         |  |
|                           | Лабораторные работы   | -         |  |
|                           | Практическое занятие  | 26        |  |
|                           | Самостоятельная работа обучающихся:<br>Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.<br>Общезначимая подготовка. Подготовка к тестированию. Подготовка к сдаче зачета                              | 26        | Учебная игра                                 |
| <b>Тема 3. Гимнастика</b> | Содержание учебного материала<br>Строевые упражнения. Техника «Общеразвивающих упражнений». Техника акробатических упражнений   | <b>16</b> | Выполнение тестовых заданий                  |
|                           | Теоретическое обучение  | -         | 2  |
|                           | Лабораторные работы   | -         |  |
|                           | Практические занятия  | 8         |  |
|                           | Контрольные работы  | -         |  |
|                           | Самостоятельная работа обучающихся :<br>Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.<br>Общезначимая подготовка. Подготовка к тестированию. Подготовка к сдаче зачета                             | 8         | Сдача нормативов                             |
| <b>Тема 4. Баскетбол</b>  | Содержание учебного материала<br>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 | <b>24</b> | Выполнение тестовых заданий.<br>Учебная игра |
|                           | Теоретическое обучение  | -         | 2  |
|                           | Лабораторные работы   | -         |  |
|                           | Практические занятия  | 12        |  |
|                           | Самостоятельная работа обучающихся :  | 12        | Выполнение                                   |

|   |  |                                     |  |
|---|--|-------------------------------------|--|
|   | <p>Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.<br/>Общезначимая подготовка. Подготовка к тестированию. Подготовка к сдаче зачета</p>  |                                     | тестовых заданий.<br>Учебная игра                    |
| <p><b>Тема 5. Лыжный спорт</b></p>  | <p>Содержание учебного материала<br/>Способы передвижения на лыжах .Овладение техникой лыжных ходов, перехода с односторонних лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжника.<br/>Сдача техники лыжных ходов<br/>Теоретическое обучение<br/>Лабораторные работы<br/>Практические занятия<br/>Самостоятельная работа обучающихся :<br/>Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.<br/>Общезначимая подготовка. Подготовка к тестированию. Подготовка к сдаче зачета</p> | <p>40<br/>-<br/>-<br/>20<br/>20</p> | <p>Сдача нормативов</p>                              |
| <p><b>Тема 6. Футбол</b></p>  | <p>Содержание учебного материала<br/>1.Удары, пасы, передачи. Штрафные удары. Тактика игры. Стандартные положения.<br/>Двусторонняя игра<br/>Теоретическое обучение<br/>Лабораторные работы<br/>Практическое занятие<br/>Самостоятельная работа обучающихся :<br/>Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.<br/>Общезначимая подготовка. Подготовка к тестированию. Подготовка к сдаче зачета</p>   | <p>8<br/>-<br/>-<br/>4<br/>4</p>    | <p>Учебная игра</p>                                  |
| <p>Перечень вопросов к дифференцированному зачету<br/>Значение физической культуры в улучшении здоровья.<br/>Определение понятия "Физическая культура".<br/>Цели и задачи физической культуры для студентов занимающихся в специальных медицинских группах.<br/>Средства лечебной физкультуры для студентов занимающихся в специальных медицинских группах.<br/>Виды утомления и его признаки при занятиях физическими упражнениями.<br/>Признаки переутомления при занятиях физической культурой.<br/>Техника безопасности на занятиях по физической культуре.</p> |  |                                     | <p>Выполнение тестовых заданий.<br/>Учебная игра</p> |

|  |                             |  |
|--|-----------------------------|--|
| <p>Физические упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.</p> <p>Физические упражнения при заболеваниях дыхательной системы.</p> <p>Физические упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Физические упражнения для восстановления работоспособности.</p> <p>Самоконтроль физического состояния во время занятий физической культурой.</p> <p>Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студента.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию гибкости.</p> <p>Комплекс упражнений утренней гимнастики.</p> <p>Первая медицинская помощь при травмах (вывихи, растяжения, ушибы).</p> <p>Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре.</p> <p>Техника бега на короткие дистанции.</p> <p>Виды спортивных игр. Краткая характеристика одной из игр.</p> <p>Баскетбол. Техника игры в нападении.</p> <p>Волейбол. Техника игры в нападении.</p> <p>Основные требования безопасности во время занятий по плаванию</p> <p>Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения</p> <p>Требования безопасности во время проведения подвижных игр.</p> <p>Основные способы плавания. Какие задания – упражнения, по вашему мнению, способствуют ускоренному обучению плаванию</p> |                             |  |
| <p><b>Всего:</b></p>   | <p><b>234/<br/>117*</b></p> |  |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УД

#### 3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация УД требует наличия

Реализация УД требует наличия

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

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

Помещение - 24. Библиотека, читальный зал с зоной для самостоятельной работы.

Аудитория укомплектована ученической мебелью. Компьютеры (3 шт) с доступом в Интернет, ЭИОС, ЭБС. Принтер

#### 3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Перечень рекомендуемых учебных изданий:

- Основные источники:

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

- Дополнительные источники:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>.

2. 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, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>.

- Периодические издания:

1. Культура физическая и здоровье [Электронный ресурс] / Воронежский государственный педагогический университет. - Воронеж, 2016-2021. - Открытый доступ ELIBRARY. - ISSN 1999-3455. - <https://elibrary.ru/contents.asp?id=37244117>.

2. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта [Электронный ресурс] / Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2017-2021. - Открытый доступ ELIBRARY. - ISSN 1994-4683. - <https://elibrary.ru/contents.asp?id=36922474>.

3. Человек. Спорт. Медицина [Электронный ресурс] / Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет). - Челябинск, 2017-2021. - Открытый доступ ELIBRARY. - ISSN 2500-0209. - <https://elibrary.ru/contents.asp?id=37375287>.

- 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, 15.02.01 Монтаж и техническая эксплуатация оборудования (по отраслям), 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/MegaPro/Download/MObject/5095>.



Согласовано:

*М. Библиотечарь* / Должность сотрудника научной библиотеки  
*Шевцова Ч.Н.* / ФИО  
*Лешин* / подпись  
26.05.2022 / дата

- Информационные справочные системы современных информационно-коммуникационных технологий:

1. Электронно-библиотечные системы:

1.1. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». - Саратов, [2022]. – 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, [2022]. - 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, [2022]. – 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, [2022]. – URL: <https://www.rosmedlib.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Букап. – Томск, [2022]. – 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, [2022]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.7. ЭБС Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Знаниум. - Москва, [2022]. - URL: <http://znanium.com> . – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.8. Clinical Collection : научно-информационная база данных EBSCO // EBSCOhost : [портал]. – URL: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/search/advanced?vid=1&sid=9f57a3e1-1191-414b-8763-e97828f9f7e1%40sessionmgr102> . – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

1.9. База данных «Русский как иностранный» : электронно-образовательный ресурс для иностранных студентов : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». – Саратов, [2022]. – URL: <https://ros-edu.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

2. КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: справочная правовая система. /ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2022].

3. Базы данных периодических изданий:

3.1. База данных периодических изданий EastView : электронные журналы / ООО ИВИС. - Москва, [2022]. – 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, [2022]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

3.3. Электронная библиотека «Издательского дома «Гребенников» (Grebinnikon) :

электронная библиотека / ООО ИД Гребенников. – Москва, [2022]. – 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, [2022]. – URL: <https://нэб.рф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

5. SMART Imagebase : научно-информационная база данных EBSCO // EBSCOhost : [портал]. – URL: <https://ebSCO.smartimagebase.com/?TOKEN=EBSCO-1a2ff8c55aa76d8229047223a7d6dc9c&custid=s6895741>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Изображение : электронные.

6. Федеральные информационно-образовательные порталы:

6.1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральный портал . – URL: <http://window.edu.ru/> . – Текст : электронный.

6.2. Российское образование : федеральный портал / учредитель ФГАУ «ФИЦТО». – URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.

7. Образовательные ресурсы УлГУ:

7.1. 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.

- Программное обеспечение
- 1. Операционная система Windows
- 2. Пакет офисных программ Microsoft Office

Согласовано:

Зам. зам. УИУИТ : Кочкова А.В. : [подпись] 26.05.2022

### 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                 |
|--------------------------|--|---------------|--------------------------------|
| 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                                  | 4             | Тестирование                   |
| Тема 2.1 Легкая атлетика | 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 дифференцированного зачета | 43            | Сдача нормативов, тестирование |
| Тема 2.2 Волейбол        | Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.<br>Общефизическая подготовка.<br>Проработка правил игры<br>Подготовка к сдаче дифференцированного зачета                                      | 26            | Учебная игра                   |
| Тема 2.3 Гимнастика      | Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.<br>Общефизическая подготовка.<br>Подготовка к сдаче нормативов<br>Подготовка к сдаче дифференцированного зачета                               | 8             | Сдача нормативов               |
| Тема 2.4 Баскетбол       | Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.<br>Общефизическая подготовка.   | 12            | Тестирование, учебная игра     |

|                       |   |    |                            |
|-----------------------|---|----|----------------------------|
|                       | Подготовка к тестированию.<br>Проработка правил игры<br>Подготовка к сдаче дифференцированного зачета   |    |                            |
| Тема 2.5 Лыжный спорт | Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.<br>Общефизическая подготовка.<br>Подготовка к сдаче нормативов<br>Подготовка к сдаче дифференцированного зачета    | 20 | Сдача нормативов           |
| Тема 2.6 Футбол       | Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.<br>Общефизическая подготовка.<br>Подготовка к тестированию.<br>Проработка правил игры<br>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 | – Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью; знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта | Текущий контроль: тестирование, сдача нормативов, судейство игры<br><br>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет 1 и 2 семестр |
| 31- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                                  | - осознание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;   |  |
| 32- основы здорового образа жизни.   | - понимание основ здорового образа жизни  |  |

Разработчики:  \_\_\_\_\_

/ преподаватель / Фирсова Наталья Геннадьевна



