


Министерство науки и высшего образования РФ 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 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей

Форма обучения: Очная


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

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 Генадьевна	Преподаватель

СОГЛАСОВАНО	
Председатель ПЦК гуманитарных дисциплин	
	/В.Р. Алеева
Подпись	
« 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, навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культуры, 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 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

Максимальная учебная нагрузка студента 117 час, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 час

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УД

2.1. Объем и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	117/117*
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117/117*
в том числе:	
теоретическое обучение	4/4*
лабораторные работы	-
практические занятия	113/113*
индивидуальные занятия	-
контрольная работа	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
в том числе:	-
- работа над курсовой работой (проектом)	-
- указываются другие виды самостоятельной работы	-
• Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины;	
• Подготовка к устному опросу;	
• Подготовка к сдаче контрольных нормативов;	
• Изучение правил по спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбол), судейство соревнований по различным видам спорта	
• Подготовка к сдаче дифференцированного зачета	
<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 тем и разделов	Содержание учебного материала, практических занятий и самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения	Форма текущего контроля
1	2	3	4	5
Теоретический раздел		18		
	Содержание учебного материала	4		
	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Инструктаж по О.Т., нормативные требования программы		3	Тестирование
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		2	
	Теоретическое обучение	4		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	-		
	Самостоятельная работа обучающихся:	-		
Практический раздел				
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	43		
	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 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Сдача контрольных нормативов.		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			
	Теоретическое обучение	-		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	43		
Самостоятельная работа обучающихся	-			
Тема 2. Волейбол	Содержание учебного материала	26		
	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.		2	Выполнение тестовых заданий. Учебная игра
	Теоретическое обучение	26		
	Лабораторные работы	-		

	Практические занятия	-		
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 3. Гимнастика	Содержание учебного материала	8		
	Строевые упражнения. Техника «Общеразвивающих упражнений». Техника акробатических упражнений.		2	Выполнение тестовых заданий
	Теоретическое обучение	-		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	8		
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 4. Баскетбол	Содержание учебного материала	12		
	Перемещение. Техника ведения и передачи мяча. Комбинационные действия защиты и нападения. Изучений правильности выполнения штрафных бросков. Изучение правильности выполнения штрафных бросков. Ознакомление с техникой двухсторонней игры.		2	Выполнение тестовых заданий. Учебная игра
	Теоретическое обучение	12		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	6		
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 5. Лыжный спорт	Содержание учебного материала	20		
	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 состоянии лыжни. Сдача техники лыжных ходов.		2	Сдача нормативов
	Теоретическое обучение	20		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины Подготовка к устному опросу Подготовка к сдаче дифференцированного зачета	-		
Тема 6. Футбол	Содержание учебного материала	4		
	Удары, пасы, передачи. Штрафные удары. Тактика игры. Стандартные положения. Двухсто-		2	Учебная игра

	ронняя игра.			
	Теоретическое обучение	-		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	4		
	Самостоятельная работа обучающихся Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины Подготовка к устному опросу Подготовка к сдаче дифференцированного зачета	-		
	Всего	117/117*		
	Перечень вопросов к дифференцированному зачету 1. Значение физической культуры в улучшении здоровья 2. Определения понятия «Физическая культура» 3. Цели и задачи физической культуры для студентов занимающихся в специальных медицинских группах 4. Средства лечебной физкультуры для студентов занимающихся в специальных медицинских группах 5. Виды утомления и его признаки при занятиях физическими упражнениями 6. Признаки переутомления при занятиях физической культурой 7. Техника безопасности на занятиях по физической культуре 8. Физические упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы 9. Физические упражнения при заболеваниях дыхательной системы 10. Физические упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата 11. Физические упражнения для восстановления работоспособности 12. Самоконтроль физического состояния во время занятий физической культуры 13. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студента 14. Упражнения, способствующие развитию гибкости 15. Комплекс упражнений утренней гимнастики 16. Первая медицинская помощь при травмах (вывихи, растяжения, ушибы) 17. Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре 18. Техника бега на короткие дистанции 19. Виды спортивных игр. Краткая характеристика одной из игр 20. Баскетбол. Техника игры в нападении 21. Волейбол. Техника игры в нападении 22. Основные требования безопасности во время занятий по плаванию 23. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения 24. Требования безопасности во время проведения подвижных игр 25. Основные способы плавания. Какие задания – упражнения, по вашему мнению, способствуют ускоренному обучению плаванию			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

Помещение - 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.

Программное обеспечение: Windows 10. Microsoft Office Std 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 / Лях Владимир Иосифович. - 7-е изд., перераб. и доп. - Москва : Просвещение, 2019. - 271 с. : ил. - ISBN 978-5-09-071625-3.

- Дополнительные источники:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богашенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>

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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>

- Периодические издания:

1. Человек. Спорт. Медицина [Электронный ресурс] / Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет). - Челябинск, 2020-2022. - 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>.

2. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта [Электронный ресурс] / Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2020-2022. - Издается с 1944 г.; Выходит 12 раз в год. - URL : <https://elibrary.ru/contents.asp?id=36922474>.

3. Культура физическая и здоровье [Электронный ресурс] / Воронежский государственный педагогический университет. - Воронеж, 2020-2022. - 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.

- Учебно-методические

1. Власов А. Г. Методические указания по подготовке обучающихся к выполнению зачетных нормативов по дисциплине «Физическая культура» Обучающихся по специальностям: 15.02.08 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 / А. Г. Власов; УлГУ, Автомех. техникум. - Ульяновск : УлГУ, 2021. - 32 с. - Непубликованный ресурс. - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/10863>.

Согласовано:

Л. Библиотечарв

Должность сотрудника научной библиотеки

Шевесова У.М.

ФИО

Лешин 26.05.2022

подпись

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:

Ильинская Ю.С. | Клочкова А.В. | А.В. 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.).

Программой не предусмотрена

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 (усвоенные знания усвоенные умения)	Формы и методы контроля и Оценки результатов обучения
<p>Обучающие должны <u>уметь</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей <p>Обучающие должны <u>знать</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - понимание основ здорового образа жизни 	<p>Текущий контроль: тестирование, сдача нормативов, судейство игры</p> <p>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</p>

Разработчик:  /преподаватель/ Фирсова Наталья Геннадьевна

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ
к рабочей программе Физическая культура специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей

№ п/п	Содержание изменения или ссылка на предлагаемый текст изменения	ФИО председателя ПЦК/УМС, реализующий (его) дисциплину	Подпись