


|  |       |   |
|--|-------|---|
| 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

» 05 2022



**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 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,<br>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 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, компетенций

| 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 ШССЗ.

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

максимальной учебной нагрузки студента **132** час. в том числе:  
учебная нагрузка обучающегося во взаимодействии с преподавателем **128** часов  
самостоятельная работа 4 час

заочная форма

максимальной учебной нагрузки студента **132** час. в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 4 час.  
самостоятельная работа **128** час

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем и виды учебной работы очная форма

Форма А

стр. 2 из 20

| <b>Виду учебной работы</b>  | <b>Объем часов</b> |
|---|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>  | <b>132/132*</b>    |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>   | <b>128/128*</b>    |
| в том числе   |                    |
| теоретическое обучение  | 8/8*               |
| лабораторные работы   | -                  |
| практические занятия  | 120/120*           |
| курсовая работа (проект)  | -                  |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>  | <b>4</b>           |
| в том числе   | -                  |
| работа над курсовым проектом  |                    |
| - указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии(подготовка рефератов)           |                    |
| <i>Текущий контроль:</i> тестирование , сдача нормативов, устный опрос                          |                    |
| <i>Промежуточная аттестация:</i> зачет в 3,4,5 семестрах, дифференцированный зачет в 6 семестре |                    |

заочная форма

| <b>Виду учебной работы</b>   | <b>Объем часов</b> |
|--|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>   | <b>132/132*</b>    |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>  | <b>4/4*</b>        |
| в том числе  |                    |
| теоретическое обучение   | 4/4*               |
| лабораторные работы  | -                  |
| практические занятия   | -                  |
| курсовая работа (проект)   | -                  |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>   | <b>128</b>         |
| в том числе  | -                  |
| работа над курсовым проектом   |                    |
| - указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии(подготовка рефератов)  | 128                |
| 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  |                    |
| <i>Текущий контроль:</i> Домашняя контрольная работа   |                    |
| <i>Зачет 1 семестр</i>   |                    |

\* 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

| 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>1 курс</b>                  |   | <b>64</b>   |                  |                         |
| <b>Теоретический раздел</b>    | Содержание учебного материала   | <b>8</b>    | 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  | 4           |                  |                         |
| <b>Практический раздел</b>     |   | <b>60</b>   |                  |                         |
| <b>Тема 1. Легкая атлетика</b> | Содержание учебного материала   | <b>16</b>   |                  |                         |
|                                | Бег: Техника бега на короткие и средние дистанции. Техника передачи эстафетной палочки, понятие эстафеты  | 2           | 3                | Сдача нормативов        |
|                                | Прыжки: Техника прыжка в длину с места; Техника безопасности при выполнении прыжка  | 2           | 3                | Сдача нормативов        |
|                                | Метание: Техника метания: на дальность, в цель; Техника безопасности при метании  | 2           | 3                | Сдача нормативов        |
|                                | Теоретическое обучение  | -           |                  |                         |
|                                | Лабораторные работы   | -           |                  |                         |
|                                | Практические занятия  | 10          |                  |                         |
|                                | Самостоятельная работа обучающихся:   |             |                  |                         |
| <b>Тема 2. Волейбол</b>        | Содержание учебного материала   | <b>12</b>   |                  |                         |
|                                | Техника перемещения, исходное положение, функции игроков; техника   |             | 3                | Учебная игра            |

|                             |   |          |   |                  |
|-----------------------------|---|----------|---|------------------|
|                             | 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 |          |   |                  |
|                             | Теоретическое обучение  | -        |   |                  |
|                             | Лабораторные работы   | -        |   |                  |
|                             | Практические занятия  | 12       |   |                  |
|                             | Самостоятельная работа обучающихся  |          |   |                  |
| <b>Тема 3. Гимнастика</b>   | Содержание учебного материала   | <b>4</b> |   |                  |
|                             | Перестроения на месте и в движении; акробатические упражнения ; силовые упражнения  |          | 2 | сдача нормативов |
|                             | Теоретическое обучение  | -        |   |                  |
|                             | Лабораторные работы   | -        |   |                  |
|                             | Практические занятия  | 4        |   |                  |
|                             | Самостоятельная работа студента   |          |   |                  |
| <b>Тема 4. Баскетбол</b>    | Содержание учебного материала   | <b>4</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  | 4        |   |                  |
|                             | Самостоятельная работа обучающихся  |          |   |                  |
| <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        |   |                  |
|                             | Самостоятельная работа студента   |          |   |                  |
| <b>Тема 6. Футбол</b>       | Содержание учебного материала   | <b>6</b> |   |                  |
|                             | Ведение мяча, остановка, удары. Тактика игры.   |          | 3 | Учебная игра     |
|                             | Теоретическое обучение  | -        |   |                  |

|  |                                    |               |  |  |
|--|------------------------------------|---------------|--|--|
|  | Лабораторные работы                | -             |  |  |
|  | Практические занятия               | 6             |  |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся |               |  |  |
| Перечень вопросов к зачету   |                                    |               |  |  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дайте определение - физическая культура это ...</li> <li>2. Гиподинамия</li> <li>3. Средства физической культуры</li> <li>4. Общефизическая подготовка (ОФП)</li> <li>5. Какие основные разделы включает в себя программа по дисциплине «Физическая культура»</li> <li>6. Перечислите формы занятий физической культурой</li> <li>7. Факторы, влияющие на здоровье</li> <li>8. Основные элементы ЗОЖ</li> <li>9. Режим дня студента</li> <li>10. Какие виды спорта включает в себя легкая атлетика</li> <li>11. Перечислите беговые виды легкой атлетики</li> <li>12. Как называется бег по пересеченной местности</li> <li>13. Какое физическое качество развивает кроссовая подготовка</li> <li>14. Размеры волейбольной площадки</li> <li>15. Сколько волейболистов находится во время игры на площадке</li> <li>16. Как осуществляется переход в волейболе</li> <li>17. Размеры баскетбольной площадки</li> <li>18. Сколько игроков находится во время игры на площадке</li> </ol> |                                    |               |  |  |
| <b>Итого:</b>  |                                    | <b>64/64*</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>2 курс</b>  | <b>64</b>   |                  |                         |
| <b>Теоретический раздел</b> | Содержание учебного материала  | <b>4</b>    | 2                | Устный опрос            |
|                             | Инструктаж по Т.Б., нормативные требования программы.<br>Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий |             |                  |                         |

|                                |   |           |   |                         |
|--------------------------------|---|-----------|---|-------------------------|
|                                | физическими упражнениями различной направленности   |           |   |                         |
|                                | Теоретическое обучение  | 4         |   |                         |
|                                | Лабораторные работы   | -         |   |                         |
|                                | Практические занятия  | -         |   |                         |
|                                | Самостоятельная работа обучающихся  | -         |   |                         |
| <b>Практический раздел</b>     |   | <b>60</b> |   |                         |
| <b>Тема 1. Легкая атлетика</b> | Содержание учебного материала   | <b>22</b> |   | Сдача нормативов        |
|                                | Бег: отработка техники бега на короткие и средние дистанции, отработка техники передачи эстафеты, «коридор передачи»  | 8         | 3 |                         |
|                                | 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  | 6         |   |                         |
|                                | Самостоятельная работа обучающихся  |           |   |                         |
| <b>Тема 2. Волейбол</b>        | Содержание учебного материала   | <b>12</b> |   | Учебная игра, судейство |
|                                | 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 |                         |
|                                | Теоретическое обучение  | -         |   |                         |
|                                | Лабораторные работы   | -         |   |                         |
|                                | Практические занятия  | 12        |   |                         |
|                                | Самостоятельная работа обучающихся  |           |   |                         |
|                                |   |           |   |                         |
| <b>Тема 3. Гимнастика</b>      | Содержание учебного материала   | <b>6</b>  |   | Сдача нормативов        |
|                                | Отработка 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  | 6         |   |                         |
|                                | Самостоятельная работа студента   |           |   |                         |
|                                |   |           |   |                         |

|  |  |          |   |                           |
|--|--|----------|---|---------------------------|
| <b>Тема 4. Баскетбол</b>   | Содержание учебного материала  | <b>6</b> |   |                           |
|  | Отрабатывание техники передвижения без мяча и с мячом.<br>Отрабатывание техники владения мячом на месте и в движении.<br>Отрабатывание техники бросков. Тактика игры |          | 3 | Учебная игра<br>судейство |
|  | Теоретическое обучение   | -        |   |                           |
|  | Лабораторные работы  | -        |   |                           |
|  | Практические занятия   | 6        |   |                           |
|  | Самостоятельная работа студента  |          |   |                           |
| <b>Тема 5. Лыжный спорт</b>  | Содержание учебного материала  | <b>6</b> |   |                           |
|  | Обработка техники передвижения на лыжах. Основы горнолыжной подготовки   |          | 3 | Сдача<br>нормативов       |
|  | Теоретическое обучение   | -        |   |                           |
|  | Лабораторные работы  | -        |   |                           |
|  | Практические занятия   | 6        |   |                           |
|  | Самостоятельная работа студента  |          |   |                           |
| <b>Тема 6. Футбол</b>  | Содержание учебного материала  | <b>8</b> |   |                           |
|  | Отрабатывание техники ведение мяча, остановка, удары. Тактика игры   |          | 3 | Учебная игра              |
|  | Теоретическое обучение   | -        |   |                           |
|  | Лабораторные работы  | -        |   |                           |
|  | Практические занятия   | 8        |   |                           |
|  | Самостоятельная работа обучающегося  |          |   |                           |
| Перечень вопросов к зачету<br>1. Самоконтроль при занятиях физической культуры<br>2. Современные виды спорта<br>3. Первые Олимпийские игры современности<br>4. Дайте определение понятию «здоровье»<br>5. Эффективные средства восстановления работоспособности<br>6. На каких дистанциях используют низкий старт.<br>7. Перечислите прыжковые виды легкой атлетики<br>8. Перечислите виды легкоатлетических метаний |  | -        |   |                           |



|   |               |  |  |
|---|---------------|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>9. Перечислите кроссовые дистанции</li> <li>10. Способы преодоления вертикальных препятствий</li> <li>11. Перечислите основные приёмы игры в волейбол</li> <li>12. Сколько партий играет в волейболе</li> <li>13. Что такое тайм-аут в баскетболе</li> <li>14. Что такое «фол» баскетболе</li> <li>15. Что такое «заслон» баскетболе</li> <li>16. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Оборудование и инвентарь для тренажерных залов</li> <li>17. Атлетизм, атлетическая гимнастика, атлетическая тренировка</li> <li>18. Какие физические качества развиваются при занятиях атлетической гимнастикой</li> <li>19. Базовые упражнения. Жим штанги из положения лёжа</li> <li>20. Базовые упражнения. Приседания со штангой.</li> <li>21. Базовые упражнения. Тяга штанги</li> </ul> |               |  |  |
| <b>Итого:</b>   | <b>64/64*</b> |  |  |

Заочная форма

| 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>1 курс</b>   |             |                  |                                   |
| <b>Теоретический раздел</b>    | Содержание учебного материала   | <b>4</b>    | <b>2</b>         |                                   |
|                                | Основные понятия, термины, научные идеи, теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека<br>Инструктаж по О.Т., нормативные требования программы |             |                  |                                   |
|                                | Теоретическое обучение  | 4           |                  |                                   |
|                                | Лабораторные работы   | -           |                  |                                   |
|                                | Практические занятия  | -           |                  |                                   |
|                                | Самостоятельная работа обучающихся  | -           |                  |                                   |
|                                |   |             | -                |                                   |
| <b>Практический раздел</b>     |   |             |                  |                                   |
| <b>Тема 1. Легкая атлетика</b> | Содержание учебного материала   | <b>23</b>   |                  |                                   |
|                                | Бег: Техника бега на короткие и средние дистанции. Техника передачи эстафетной палочки, понятие эстафеты  | -           | 3                |                                   |
|                                | Прыжки: Техника прыжка в длину с места; Техника безопасности при выполнении прыжка  | -           | 3                |                                   |
|                                | Метание: Техника метания: на дальность, в цель; Техника безопасности при метании  | -           | 3                |                                   |
|                                | Теоретическое обучение  | -           |                  |                                   |
|                                | Лабораторные работы   | -           |                  |                                   |
|                                | Практические занятия  | -           |                  |                                   |
|                                | Самостоятельная работа обучающихся:   | 23          |                  | сдача домашней контрольной работы |
| <b>Тема 2. Волейбол</b>        | Содержание учебного материала   | <b>21</b>   |                  |                                   |
|                                | Техника перемещения, исходное положение, функции игроков; техника   |             | 3                |                                   |

|                             |   |           |   |                                   |
|-----------------------------|---|-----------|---|-----------------------------------|
|                             | 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 |           |   |                                   |
|                             | Теоретическое обучение  | -         |   |                                   |
|                             | Лабораторные работы   | -         |   |                                   |
|                             | Практические занятия  | -         |   |                                   |
|                             | Самостоятельная работа обучающихся  | 21        |   |                                   |
| <b>Тема 3. Гимнастика</b>   | Содержание учебного материала   | <b>21</b> |   |                                   |
|                             | Перестроения на месте и в движении; акробатические упражнения ; силовые упражнения  |           | 2 |                                   |
|                             | Теоретическое обучение  | -         |   |                                   |
|                             | Лабораторные работы   | -         |   |                                   |
|                             | Практические занятия  | -         |   |                                   |
|                             | Самостоятельная работа студента   | 21        |   | сдача домашней контрольной работы |
| <b>Тема 4. Баскетбол</b>    | Содержание учебного материала   | <b>21</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 |                                   |
|                             | Теоретическое обучение  | -         |   |                                   |
|                             | Лабораторные работы   | -         |   |                                   |
|                             | Практические занятия  | -         |   |                                   |
|                             | Самостоятельная работа обучающихся  | 21        |   |                                   |
| <b>Тема 5. Лыжный спорт</b> | Содержание учебного материала   | <b>21</b> |   |                                   |
|                             | Способы передвижения на лыжах. Основы горнолыжной подготовки  | -         | 3 | сдача домашней контрольной работы |
|                             | Теоретическое обучение  | -         |   |                                   |
|                             | Лабораторные работы   | -         |   |                                   |

|   |   |                 |   |                                   |
|---|---|-----------------|---|-----------------------------------|
|   | Практические занятия                          | -               |   |                                   |
|   | Самостоятельная работа студента               | -               |   |                                   |
| Тема 6. Футбол  | Содержание учебного материала                 | 21              |   |                                   |
|   | Ведение мяча, остановка, удары. Тактика игры. |                 | 3 |                                   |
|   | Теоретическое обучение                        | -               |   |                                   |
|   | Лабораторные работы                           | -               |   |                                   |
|   | Практические занятия                          | -               |   |                                   |
|   | Самостоятельная работа обучающихся            | 21              |   | сдача домашней контрольной работы |
|   | 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>132/132*</b> |   |                                   |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УД

#### 3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация УД требует наличия Спортивного зала

#### **Спортивный зал ( аудитория 47)**

Аудитория предназначена для проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций.

*Технические средства обучения*

Шведская стенка, спортивное оборудование (мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, волейбольная сетка, баскетбольные щиты, столы и ракетки для настольного тенниса и другой вспомогательный инвентарь.

**Аудитория № 24** (отдел обслуживания студентов Автомеханического техникума научной библиотеки) предназначена для самостоятельной работы студентов. Аудитория укомплектована комплектом мебели (посадочных мест – 30).

*Технические средства обучения:*

Компьютерная техника и Wi-Fi с доступом к сети «Интернет», ЭИОС, ЭБС.

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

Перечень рекомендуемых учебных изданий:

- Основные источники:

1. Погадаев, Г. И. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень : учебник / Погадаев Григорий Иванович. - 6-е изд., перераб. - Москва : Дрофа, 2019. - 288 с. - (Российский учебник). - ISBN 978-5-358-18085-7.

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>

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

2. 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>

3. Коджаспиров, Ю. Г. Секреты успеха уроков физкультуры [Электронный ресурс] учебно-методическое пособие / Ю.Г. Коджаспиров - Москва : Спорт, 2018. - 192 с. - ISBN 978-5-9500178-2-7. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950017827.html>

- Периодические издания:

1. Культура физическая и здоровье [Электронный ресурс] / Воронежский государственный педагогический университет. - Воронеж, 2015-2021. - 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, 2011-2021. - 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. Власов А. Г. Методические указания по подготовке обучающихся к выполнению зачетных  
Форма А

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. - Неопубликованный ресурс. - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/10863>. - Режим доступа: ЭБС УлГУ. - Текст : электронный. -Режим доступа: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/10863>

Согласовано:

 /   26.05.2022  
Должность сотрудника научной библиотеки ФИО 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://ura.it.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. **Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.** 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:

Иванов И.И. : Кочкова А.В. : А.И. 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   |
|-----------------------------|--|---------------|------------------|
| <b>Теоретический раздел</b> | Основные понятия, термины, научные идеи, теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре.<br>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека<br>Инструктаж по О.Т., нормативные требования программы | 4             | сдача нормативов |

Форма обучения: заочная

| Название разделов и тем | Вид самостоятельной работы   | Объем в часах | Форма контроля                    |
|-------------------------|--|---------------|-----------------------------------|
| Тема 1. Легкая атлетика | Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины;<br>Общефизическая подготовка;<br>Проработка техники бега на короткие дистанции;<br>Подготовка к участию в соревнованиях по легкой атлетике;<br>Подготовка к сдаче зачета            | 23            | сдача домашней контрольной работы |
| Тема 2. Волейбол        | Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины;<br>Общефизическая подготовка;<br>Подготовка к тестированию<br>Проработка правил игры в волейбол;<br>Подготовка к участию в соревнованиях по волейболу;<br>Подготовка к сдаче зачета | 21            | сдача домашней контрольной работы |
| Тема 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 участию в соревнованиях по гимнастике;<br>Подготовка к сдаче зачета                                 | 21            | сдача домашней контрольной работы |
| Тема 4. Баскетбол       | Проработка учебного материала с  | 21            | сдача домашней                    |



|                      |   |     |                                   |
|----------------------|---|-----|-----------------------------------|
|                      | использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины;<br>Общефизическая подготовка;<br>Подготовка к устному опросу;<br>Проработка правил игры в баскетбол;<br>Подготовка к сдаче зачета                            |     | контрольной работы                |
| Тема 5. Лыжный спорт | Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины;<br>Общефизическая подготовка;<br>Подготовка к устному опросу;<br>Подготовка к сдаче нормативов;<br>Подготовка к сдаче зачета | 21  | сдача домашней контрольной работы |
| Тема 6. Футбол       | Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины;<br>Общефизическая подготовка;<br>Подготовка к тестированию;<br>Проработка правил игры в футбол;<br>Подготовка к сдаче зачета | 21  | сдача домашней контрольной работы |
|                      |   | 128 |                                   |


## 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 | очная форма<br>Текущий контроль:<br>– тестирование ;<br>– сдача контрольных нормативов;<br>– -устный опрос;<br>– учебная игра, судейство.<br>Промежуточная аттестация:<br>– зачеты в семестрах;<br>дифференцированный зачет<br>заочная форма |
| 31 – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                                 | - осознание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;   | Текущий контроль:<br>Домашняя контрольная работа<br>Зачет  |
| 32 - основы здорового образа жизни   | - понимание основ здорового образа жизни.   |  |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>ОК 01.Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.</p>   | <p>-выбор задач и способов в профессиональной деятельности</p>   |  |
| <p>ОК 2. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.</p>  | <p>- выбор и применение методов и способов решения- профессиональных задач, оценка; эффективности и качества выполнения.</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 проблему в профессионально ориентированных ситуациях; умение предлагать способы и варианты решения проблемы, оценивать ожидаемый результат; - умение планировать поведение в профессиональной деятельности ориентированных проблемных ситуациях, вносить коррективы.</p> |  |
| <p>ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</p>   | <p>- эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p>  |  |
| <p>ОК 5.Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.</p>   | <p>- реализовать и выполнять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.</p>   |  |
| <p>ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных</p>  | <p>- внедрять патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей,</p>  |  |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.</p>                                     |  |  |
| <p>ОК О7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p> | <p>- реализовать сохранность окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства</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>-внедрять и использовать в производственный процесс средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе</p>        |  |

Разработчик:  /преподаватель/ Фирсова Наталья Геннадьевна

