


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

УТВЕРЖДЕНО  
на заседании

Научно-педагогического совета  
Автомеханического техникума

протокол № 11/1 от 26.05. 2020

А.В. Юдин



2020

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина	Физическая культура
Учебное подразделение	Автомеханический техникум
Курс	2,3,4

Специальность 27.02.02 Техническое регулирование и управление качеством

Форма обучения: Очная

Дата введения в учебный процесс УлГУ: «1» сентября 2020 г.

Программа актуализирована на заседании ПЦК/УМС: протокол № 10/1 от 28.05.2021

Программа актуализирована на заседании ПЦК/УМС: протокол № 9 от 26.05.2022

*протокол №9 от 23.05.2023*

Сведения о разработчиках:

ФИО	Должность, ученая степень, звание
Власов Александр Геннадьевич	Преподаватель

(при наличии)

СОГЛАСОВАНО

Председатель ПЦК гуманитарных дисциплин

*Алеева*

/ В.Р.Алеева

Подпись

ФИО

« 22 »

05

2020

## 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УД

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

Цели:

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

Задачи:

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания, компетенции

Код компетенции	Умения	Знания
ОК 2.- ОК 9.	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 ПСССЗ

Программа по учебной дисциплины «Физическая культура» является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 27.02.02 Техническое регулирование и управление качеством, утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ № 446 от 07.05.2014 г., в части освоения гуманитарного и социально-экономического цикла.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование и развитие общих компетенций ОК 2., ОК 3., ОК 4., ОК 5., ОК 6, ОК 7., ОК 8., ОК 9.

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

максимальной учебной нагрузки студента **336** час. в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **168**час.
- самостоятельной работы обучающегося **168** час.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем и виды учебной работы

Виду учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>336/168*</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168/168*</b>
в том числе	
теоретическое обучение	8/8*
лабораторные работы	-
практические занятия	160/160*
курсовая работа (проект)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе	-
работа над курсовым проектом	
- указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии(подготовка рефератов)	168
Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины;	168
Подготовка к тестированию;	77
Подготовка к сдаче контрольных нормативов;	64
Подготовка к устному опросу;	27
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> тестирование , сдача нормативов, устный опрос	
<i>Промежуточная аттестация:</i> зачет в 3,4,5,6 семестрах, дифференцированный зачет в 7 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, курсовой проект	Объем часов	Уровень освоения	Форма текущего контроля
1	2	3	4	5
<b>2 курс</b>				
<b>Теоретический раздел</b>	Содержание учебного материала	<b>8</b>	<b>2</b>	Устный опрос
	Основные понятия, термины, научные идеи, теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Инструктаж по О.Т., нормативные требования программы			
	Теоретическое обучение	4		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	-		
	Самостоятельная работа обучающихся	4		Тестирование
	<b>Практический раздел</b>		<b>120</b>	
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	Содержание учебного материала	<b>40</b>		
	Бег: Техника бега на короткие и средние дистанции. Техника передачи эстафетной палочки, понятие эстафеты	10	3	Сдача нормативов
	Прыжки: Техника прыжка в длину с места; Техника безопасности при выполнении прыжка	6	3	Сдача нормативов
	Метание: Техника метания: на дальность, в цель; Техника безопасности при метании	4	3	Сдача нормативов
	Теоретическое обучение	-		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	20		
	Самостоятельная работа обучающихся:	20		сдача нормативов
<b>Тема 2. Волейбол</b>	Содержание учебного материала	<b>32</b>		
	Техника перемещения, исходное положение, функции игроков; техника передачи и приема мяча на месте и в движении; техника безопасности при передачах мяча; виды и техника подачи мяча; техника постановки блока,		3	Учебная игра

	виды; тактические командные действия; учебная игра			
	Теоретическое обучение	-		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	16		
	Самостоятельная работа обучающихся	16		Тестирование
<b>Тема 3. Гимнастика</b>	Содержание учебного материала	<b>16</b>		
	Перестроения на месте и в движении; акробатические упражнения ; силовые упражнения		2	сдача нормативов
	Теоретическое обучение	-		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	8		
	Самостоятельная работа студента	8		сдача нормативов
<b>Тема 4. Баскетбол</b>	Содержание учебного материала	<b>12</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	6		
	Самостоятельная работа обучающихся	6		Устный опрос
<b>Тема 5. Лыжный спорт</b>	Содержание учебного материала			
	Способы передвижения на лыжах. Основы горнолыжной подготовки	12	3	Сдача нормативов
	Теоретическое обучение	-		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	6		
	Самостоятельная работа студента	6		Устный опрос
<b>Тема 6. Футбол</b>	Содержание учебного материала	<b>8</b>		
	Ведение мяча, остановка, удары. Тактика игры.		3	Учебная игра

	Теоретическое обучение	-		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	4		
	Самостоятельная работа обучающихся	4		Тестирование
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>128</b>		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовой проект	Объем часов	Уровень освоения	Форма текущего контроля
1	2	3	4	5
<b>3 курс</b>				
<b>Теоретический раздел</b>	Содержание учебного материала	<b>4</b>	2	Устный опрос
	Инструктаж по Т.Б., нормативные требования программы. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий			

	физическими упражнениями различной направленности			
	Теоретическое обучение	2		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	-		
	Самостоятельная работа обучающихся	2		Тестирование
<b>Практический раздел</b>		<b>124</b>		
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	Содержание учебного материала	<b>44</b>		
	Бег: отработка техники бега на короткие и средние дистанции, отработка техники передачи эстафеты, «коридор передачи»	12	3	Сдача нормативов
	Прыжки: отработка техники прыжка в длину с места	6	3	
	Метание: отработка техники метания: на дальность, в цель	4	3	
	Теоретическое обучение	-		
	Лабораторные работы			
	Практические занятия	22		
Самостоятельная работа обучающихся	22		Тестирование, устный опрос	
<b>Тема 2. Волейбол</b>	Содержание учебного материала	<b>32</b>		
	Отработка техники перемещения, исходное положение. Отработка техники передачи и приема мяча на месте и в движении. Отработка техники подачи мяча. Отработка техники нападающего удара, прием нападающего удара; Тактические командные действия; игровые ситуации Тренировочная игра		3	Учебная игра, судейство
	Теоретическое обучение	-		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	16		
	Самостоятельная работа обучающихся	16		тестирование, сдача нормативов
<b>Тема 3. Гимнастика</b>	Содержание учебного материала	<b>16</b>		
	Отработка перестроений на месте и в движении. Прикладные упражнения. Акробатические упражнения. Силовые упражнения. Комплексы упражнений с предметами и без предметов			Сдача нормативов
	Теоретическое обучение	-		

	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	8		
	Самостоятельная работа студента	8		Сдача нормативов
<b>Тема 4. Баскетбол</b>	Содержание учебного материала	<b>12</b>		
	Отрабатывание техники передвижения без мяча и с мячом. Отрабатывание техники владения мячом на месте и в движении. Отрабатывание техники бросков. Тактика игры		3	Учебная игра судейство
	Теоретическое обучение	-		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	6		
	Самостоятельная работа студента	6		Сдача нормативов
<b>Тема 5. Лыжный спорт</b>	Содержание учебного материала	<b>12</b>		
	Обработка техники передвижения на лыжах. Основы горнолыжной подготовки		3	Сдача нормативов
	Теоретическое обучение	-		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	6		
	Самостоятельная работа студента	6		тестирование
<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	4		
	Самостоятельная работа обучающегося	4		Устный опрос
Перечень вопросов к зачету 1. Самоконтроль при занятиях физической культуры 2. Современные виды спорта 3. Первые Олимпийские игры современности 4. Дайте определение понятию «здоровье»		-		



5. Эффективные средства восстановления работоспособности 6. На каких дистанциях используют низкий старт. 7. Перечислите прыжковые виды легкой атлетики 8. Перечислите виды легкоатлетических метаний 9. Перечислите кроссовые дистанции 10. Способы преодоления вертикальных препятствий 11. Перечислите основные приёмы игры в волейбол 12. Сколько партий играет в волейболе 13. Что такое тайм-аут в баскетболе 14. Что такое «фол» баскетболе 15. Что такое «заслон» баскетболе 16. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Оборудование и инвентарь для тренажерных залов 17. Атлетизм, атлетическая гимнастика, атлетическая тренировка 18. Какие физические качества развиваются при занятиях атлетической гимнастикой 19. Базовые упражнения. Жим штанги из положения лёжа 20. Базовые упражнения. Приседания со штангой. 21. Базовые упражнения. Тяга штанги			
<b>Итого:</b>	<b>128</b>		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовой проект	Объем часов	Уровень освоения	Форма текущего контроля
1	2	3	4	5
	<b>4 курс</b>			
<b>Теоретический раздел</b>	Содержание учебного материала	<b>4</b>		
	Инструктаж по ТБ., нормативные требования программы Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности		<b>2</b>	Устный опрос
	Теоретическое обучение	2		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	-		
	Самостоятельная работа обучающихся	2		Тестирование

<b>Практический раздел</b>		<b>80</b>		
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	Содержание учебного материала	<b>24</b>		
	Бег: Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники передачи эстафеты, «коридор» передачи	8	3	Сдача нормативов
	Прыжки: Совершенствование техники прыжка в длину с места	2		
	Метание: Совершенствование техники метания: на дальность, в цель	2		
	Теоретическое обучение	-		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	12		
	Самостоятельная работа обучающегося	12		тестирование, сдача нормативов
<b>Тема 2. Волейбол</b>	Содержание учебного материала	<b>44</b>		
	Совершенствование техники перемещения, исходное положение. Совершенствование техники передачи и приема мяча на месте и в движении. Совершенствование техники подачи мяча и техники нападающего удара. Совершенствование техники постановки блока. Тактические командные действия; игровые ситуации. Учебная игра		3	Учебная игра, судейство
	Теоретическое обучение	-		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	22		
	Самостоятельная работа обучающегося	22		Сдача нормативов
	Содержание учебного материала	<b>8</b>		
<b>Тема 3. Гимнастика</b>	Совершенствование перестроений на месте и в движении. Прикладные упражнения. Акробатические упражнения. Силовые упражнения.		3	сдача нормативов
	Теоретическое обучение	-		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	4		
	Самостоятельная работа обучающегося	4		тестирование
	Перечень вопросов к дифференцированному зачету 1. Что включает в себя личная гигиена 2. Оптимальный режим занятий физической культурой.		-	

3. Вредные привычки.			
4. Средства закаливания			
5. Специальные беговые упражнения легкоатлета			
6. Стайерские дистанции			
7. Спринтерские дистанции			
8. Способы преодоления горизонтальных препятствий при кроссовой подготовке			
9. Может ли в волейболе быть ничейный результат			
10. Сколько времени даётся игроку на подачу в волейболе			
11. До какого счета ведётся игра в одной партии в волейболе			
12. Какова высота сетки у мужчин, у женщин при игре в волейбол			
13. Какие физические качества развивает игра в волейбол			
14. Перечислите основные технические приемы игры в баскетбол			
15. Какие физические качества развивает игра баскетбол			
16. Правило «24 секунд», «3 секунд», «5 секунд»			
17. Какие способы держания ракетки при игре в теннис вы знаете			
18. Перечислите основные технические приемы игры в настольный теннис			
19. С чего начинается игра теннис			
20. Сколько партий в игре теннис			
21. До какого счета играется одна партия			
22. Сколько подач подряд выполняет один игрок в игре теннис			
23. Какие физические качества развивает игр теннис			
24. Специальные упражнения в атлетической гимнастике			
25. С какими физическими упражнениями рекомендуется сочетать силовые упражнения			
26. Как избежать травм при занятиях атлетической гимнастикой			
27. Какие профессионально - важные физические качества необходимы в избранной профессии			
28. Что называется «работоспособностью»			
<b>Итого:</b>	<b>80</b>		
<b>Всего:</b>	<b>336/168*</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 Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456955>

2. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: Учебное пособие / Хуббиев Ш.З., Лукина С. - СПб:СПбГУ, 2018. - 272 с.: 60x90 1/16 (Обложка) ISBN 978-5-288-05785-4 - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniium.com/catalog/product/1000483>

- Дополнительные источники:

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>

- Периодические издания:

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

2. Спортивная медицина: наука и практика. Журнал [Электронный ресурс]. - М., 2016 – 2020. - ISSN 2223-2524. - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/71808>

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

- Учебно-методические источники:

Власов А. Г. Методические указания для самостоятельной работы обучающихся 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 / А. Г. Власов; УлГУ, Автомех. техникум. - Ульяновск : УлГУ, 2020.- Режим доступа: <http://lib.ulsu.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/4342>

Согласовано:

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
Должность сотрудника научной библиотеки      ФИО      подпись      дата

- Информационные справочные системы современных информационно-коммуникационных технологий:
  1. Электронно-библиотечные системы:
    - 1.1. IPRbooks : электронно-библиотечная система : сайт / группа компаний Ай Пи Ар Медиа. - Саратов, [2020]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.
    - 1.2. ЮРАЙТ : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Электронное издательство ЮРАЙТ. – Москва, [2020]. - URL: <https://www.biblio-online.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.
    - 1.3. Консультант студента : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Политехресурс. – Москва, [2020]. – URL: [http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch\\_kit/x2019-128.html](http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch_kit/x2019-128.html). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.
    - 1.4. Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС Лань. – Санкт-Петербург, [2020]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.
    - 1.5. Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Знаниум. - Москва, [2020]. - URL: <http://znanium.com>. – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.
    - 1.6. Clinical Collection : коллекция для медицинских университетов, клиник, медицинских библиотек // EBSCOhost : [портал]. – URL: <http://web.a.ebscohost.com/ehost/search/advanced?vid=1&sid=e3ddfb99-a1a7-46dd-a6eb-2185f3e0876a%40sessionmgr4008>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
  2. КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: справочная правовая система. /ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2020].
  3. Базы данных периодических изданий:
    - 3.1. База данных периодических изданий : электронные журналы / ООО ИВИС. - Москва, [2020]. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
    - 3.2. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО Научная Электронная Библиотека. – Москва, [2020]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный
    - 3.3. «Grebennikon» : электронная библиотека / ИД Гребенников. – Москва, [2020]. – URL: <https://id2.action-media.ru/Personal/Products>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
  4. Национальная электронная библиотека : электронная библиотека : федеральная государственная информационная система : сайт / Министерство культуры РФ ; РГБ. – Москва, [2020]. – URL: <https://нэб.рф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.
  5. SMART Imagebase // 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 / учредитель ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ. – URL: <http://window.edu.ru/>. – Текст : электронный.
    - 6.2. Российское образование : федеральный портал / учредитель ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ. – URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.
  7. Образовательные ресурсы УлГУ:

7.1. Электронная библиотека УлГУ : модуль АБИС Мега-ПРО / ООО «Дата Экспресс». – URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

7.2. Образовательный портал УлГУ. – URL: <http://edu.ulsu.ru>. – Режим доступа : для зарегистр. пользователей. – Текст : электронный.

- Программное обеспечение (минимально необходимый набор)
  1. Операционная система Windows
  2. Пакет офисных программ Microsoft Office

Согласовано:

 Зам. декана УИТТ | Кирилова И.В. | И.В. Кирилова | 25.05.20  
Должность сотрудника УИТТ | ФИО | Подпись | Дата

### 3.3. Специальные условия для обучающихся с ОВЗ

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

– для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

– для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

– для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

- В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий, организация работы ППС с обучающимися с ОВЗ и инвалидами предусматривается в электронной информационно-образовательной среде с учётом их индивидуальных психофизических особенностей

## 4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

По каждой форме обучения: очная/заочная/очно-заочная заполняется отдельная таблица.

Форма обучения : очная

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы	Объем в часах	Форма контроля
	2 курс		
Теоретический раздел	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины. Общефизическая подготовка. Подготовка к тестированию. Подготовка к сдаче зачета	4	Тестирование
Тема 1. Легкая атлетика	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины; Общефизическая подготовка; Проработка техники бега на короткие дистанции; Подготовка к участию в соревнованиях по легкой атлетике; Подготовка к сдаче зачета	20	сдача контрольных нормативов
Тема 2. Волейбол	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины; Общефизическая подготовка; Подготовка к тестированию Проработка правил игры в волейбол; Подготовка к участию в соревнованиях по волейболу; Подготовка к сдаче зачета	16	Тестирование
Тема 3. Гимнастика	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины; Общефизическая подготовка; Подготовка к сдаче нормативов; Подготовка к участию в соревнованиях по гимнастике; Подготовка к сдаче зачета	8	Сдача нормативов
Тема 4. Баскетбол	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины; Общефизическая подготовка; Подготовка к устному опросу; Проработка правил игры в баскетбол; Подготовка к сдаче зачета	6	Устный опрос
Тема 5. Лыжный спорт	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины;	6	Устный опрос



	Общефизическая подготовка; Подготовка к устному опросу; Подготовка к сдаче нормативов; Подготовка к сдаче зачета		
Тема 6. Футбол	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины; Общефизическая подготовка; Подготовка к тестированию; Проработка правил игры в футбол; Подготовка к сдаче зачета	4	Тестирование
	<b>Итого 2 курс</b>	64	
	3 курс		
Теоретический раздел	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины. Общефизическая подготовка. Подготовка к тестированию; Подготовка к сдаче зачета	2	Тестирование
Тема 1. Легкая атлетика	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины; Общефизическая подготовка Проработка техники бега на длинные дистанции. Подготовка к сдаче контрольных нормативов; Подготовка к тестированию; Подготовка к устному опросу; Подготовка к сдаче зачета	22	Тестирование, устный опрос
Тема 2. Волейбол	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины; Общефизическая подготовка; Подготовка к тестированию; Подготовка к сдаче контрольных нормативов; Проработка правил игры в волейбол; Подготовка к участию в соревнованиях по волейболу; Подготовка к сдаче зачета	16	Тестирование, сдача контрольных нормативов
Тема 3. Гимнастика	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины; Общефизическая подготовка; Подготовка к сдаче нормативов; Подготовка к сдаче зачета	8	Сдача контрольных нормативов

Тема 4. Баскетбол	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины; Общефизическая подготовка; Подготовка к сдаче контрольных нормативов; Проработка правил игры в баскетбол; Подготовка к сдаче зачета	6	Сдача контрольных нормативов
Тема 5. Лыжный спорт	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины; Общефизическая подготовка; Подготовка к тестированию; Подготовка к сдаче нормативов; Подготовка к сдаче зачета	6	Тестирование
Тема 6. Футбол	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины; Общефизическая подготовка; Проработка правил игры в футбол; Подготовка к устному опросу; Участие в соревнованиях по футболу Подготовка к сдаче зачета	4	Устный опрос
	<b>Итого 3 курс</b>	64	
	4 курс		
Теоретический раздел	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины. Общефизическая подготовка. Подготовка к тестированию . Подготовка к сдаче дифференцированного зачета	2	Тестирование
Тема 1. Легкая атлетика	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины. Общефизическая подготовка. Подготовка к тестированию. Проработка техники прыжка в длину, метания в даль, техники бега. Подготовка к сдаче контрольных нормативов; Подготовка к сдаче дифференцированного зачета	12	Тестирование , сдача контрольных нормативов
Тема 2. Волейбол	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины;	22	Сдача контрольных нормативов

	Общефизическая подготовка; Подготовка к сдаче нормативов; Проработка правил игры в волейбол; Подготовка к участию в соревнованиях по волейболу; Подготовка к сдаче дифференцированного зачета		
Тема 3. Гимнастика	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины; Общефизическая подготовка; Общеразвивающие упражнения; Подготовка к тестированию; Подготовка к сдаче нормативов; Подготовка к сдаче дифференцированного зачета	4	тестирование
	<b>Итого 4 курс</b>	40	
	<b>Всего</b>	168	

## 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 контрольных нормативов; – -устный опрос; – учебная игра, судейство. Промежуточная аттестация: – зачеты в 3 ,4, 5,6 семестрах; дифференцированный зачет в 7 семестре
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.	
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и	- Умение самостоятельно организовать свою деятельность, способность	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося

способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	правильного определения методов и способов выполнения профессиональных задач	в процессе освоения учебной дисциплины
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	-решение стандартных и нестандартных профессиональных задач в области контроля качества	
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личного развития.	– эффективный поиск необходимой информации; использование различных источников, включая электронные	
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности	– - демонстрация навыков использования информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности	
ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами	- взаимодействие с обучающимися, преподавателями в ходе обучения	
ОК 7. Брать ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий..	– самоанализ и коррекция результатов собственной работы	
ОК 8. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.	– анализ инноваций в области контроля качества	
ОК 9. Выполнять правила техники безопасности и требования по охране труда	– знание правил техники безопасности и требования по охране труда	

Разработчик   
подпись

/преподаватель/

Власов Александр Геннадьевич

## ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения или ссылка на прилагаемый текст изменения	ФИО председателя ПЦК/УМС, реализующи й (его) дисциплину	Подпись