


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

УТВЕРЖДЕНО
на заседании

Научно-педагогического совета
Автомеханического техникума

протокол № 9 от 29.05. 2024

А.В. Юдин

«29» мая 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина	Физическая культура
Учебное подразделение	Автомеханический техникум
Курс	2-3

Специальность 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям)

Форма обучения: Очная

Дата введения в учебный процесс УлГУ: «1» сентября 2024 г.

Программа актуализирована на заседании ПЦК/УМС: протокол № _____ от _____ 20____
 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
Власов Александр Геннадьевич	Преподаватель
Фирсова Наталья Геннадьевна	Преподаватель

СОГЛАСОВАНО

Председатель ПЦК гуманитарных дисциплин

 / В.Р. Алеева
Подпись / ФИО

«27» мая 2024 г.

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 1., ОК 4., ОК 7., ОК 8.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<ul style="list-style-type: none">– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;– основы здорового образа жизни.

1.2 Место дисциплины в структуре ПССЗ

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 Минпросвещения России № 234 от 14.04.2022 г., в части освоения социально-гуманитарного цикла.

Учебная дисциплина «**Физическая культура**» обеспечивает формирование и развитие общих компетенций ОК 01.; ОК 04.; ОК 07.; ОК 08.

1.3. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Объем образовательной программы в академических часах 108 часа, в том числе: учебная нагрузка обучающегося во взаимодействии с преподавателем 106 часов; самостоятельная работа обучающихся – 2 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем и виды учебной работы

Виду учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы в академических часах (всего)	108/108*
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	106/106*
в том числе	
теоретическое обучение	8/8*
лабораторные работы	-
практические занятия	98/98*
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	2
в том числе	-
работа над курсовым проектом	
- указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии(подготовка рефератов) 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	2
<i>Текущий контроль:</i> тестирование , сдача нормативов, устный опрос	
<i>Промежуточная аттестация:</i> зачет в 3,4,5 семестрах, дифференцированный зачет в 6 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
	2 курс			
Теоретический раздел	Содержание учебного материала	4	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	-		
	Практический раздел		58	
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	22		
	Бег: Техника бега на короткие и средние дистанции. Техника передачи эстафетной палочки, понятие эстафеты	12	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	22		
Тема 2. Волейбол	Содержание учебного материала	12	3	Учебная игра
	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, виды; тактические командные действия; учебная игра			
	Теоретическое обучение	-		
	Лабораторные работы	-		

	Практические занятия	12		
Тема 3. Гимнастика	Содержание учебного материала	6		Тестирование
	Перестроения на месте и в движении; акробатические упражнения ; силовые упражнения		2	сдача нормативов
	Теоретическое обучение	-		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	6		
Тема 4. Баскетбол	Содержание учебного материала	8		
	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	8		
Тема 5. Лыжный спорт	Содержание учебного материала	6		
	Способы передвижения на лыжах. Основы горнолыжной подготовки		3	Сдача нормативов
	Теоретическое обучение	-		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	6		
Тема 6. Футбол	Содержание учебного материала	4		
	Ведение мяча, остановка, удары. Тактика игры.		3	Учебная 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 тестированию; Общефизическая подготовка; Подготовка к сдаче зачета	2		
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			
Итого:	72		

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
	3 курс			
Теоретический раздел	Содержание учебного материала	4	2	Устный опрос
	Инструктаж по Т.Б., нормативные требования программы. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности			
	Теоретическое обучение	4		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	-		
Практический раздел		40		
Тема 1. Легкая	Содержание учебного материала	10		

атлетика	Бег: отработка техники бега на короткие и средние дистанции, отработка техники передачи эстафеты, «коридорпередачи»	4	3	Сдача нормативов
	Прыжки: отработка техники прыжка в длину с места	2	3	
	Метание: отработка техники метания: на дальность, в цель	4	3	
	Теоретическое обучение	-		
	Лабораторные работы			
	Практические занятия	10		
Тема 2. Волейбол	Содержание учебного материала	10		
	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	10		
Тема 3. Гимнастика	Содержание учебного материала	6		
	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	6		
Тема 4. Баскетбол	Содержание учебного материала	6		
	Отработка техники передвижения без мяча и с мячом. Отработка техники владения мячом на месте и в движении. Отработка техники бросков. Тактика игры		3	Учебная игра судейство
	Теоретическое обучение	-		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	6		
Тема 5. Лыжный спорт	Содержание учебного материала	4		
	Отработка техники передвижения на лыжах. Основы горнолыжной подготовки		3	Сдача нормативов

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УД

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация УД требует наличия

Аудитория -47 Спортивный зал. Помещение для занятий физической культурой и спортом. Шведская стенка. Баскетбольные щиты. Гимнастический мат. Волейбольная сетка.

Открытый стадион широкого профиля

Легкоатлетическая площадка, включающая в себя беговую дорожку 400 м, секторы для прыжков в длину и метания снарядов. Футбольное поле с искусственным покрытием. Ворота для игры в футбол и мини-футбол. Площадка для баскетбола. Площадка для пляжного волейбола. Баскетбольные щиты. Волейбольные стойки с сеткой

Элементы учебно-тренировочного комплекса «Полоса препятствий»: лабиринт, забор с накладной доской, разрушенный мост, разрушенная лестница, стена с двумя проломами, одиночный окоп для стрельбы и метания гранаты

Помещение - 24. Библиотека, читальный зал с зоной для самостоятельной работы. Аудитория укомплектована ученической мебелью. Компьютеры (3 шт) с доступом в Интернет, ЭИОС, ЭБС. Принтер

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) Перечень рекомендуемых учебных изданий:

- Основные 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, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>

- Дополнительные источники:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517710>

- Периодические издания:

1. Культура физическая и здоровье / учредитель Воронежский государственный педагогический университет. - Воронеж, 2004-2024. - Выходит 4 раза в год. - Издается с 2004 г. - URL : <https://elibrary.ru/contents.asp?id=37244117>

2. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта / учредитель ФГБОУ ВПО Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 1998; 2005-2024. - Издаётся с 1944 г. - Выходит 12 раз в год. - URL : <https://elibrary.ru/contents.asp?id=36922474>
3. Вестник спортивной науки / учредитель ФГБУ "Федеральный научный центр физической культуры и спорта" . - Москва, 2003-2024. - Издаётся с 2003 г. - Выходит 6 раз в год. - URL : <https://elibrary.ru/contents.asp?id=37634293>
4. Человек. Спорт. Медицина / учредитель Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет). - Челябинск, 2001-2024. - Издаётся 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>

Учебно-методические источники:

1. Власов А.Г. Физическая культура : методические указания по общефизической подготовке обучающихся по специальностям: 09.02.07 Информационные системы и программирование, 15.02.17 Монтаж, техническое обслуживание, эксплуатация и ремонт промышленного оборудования (по отраслям), 15.02.16 Технология машиностроения, 22.02.08 Metallургическое производство (по видам производств) , 22.02.06 Сварочное производство, 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям), 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей / А. Г. Власов, Н. Г. Фирсова ; УлГУ, Автомех. техникум. - 2024. - Неопубликованный ресурс. - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/16148>

Согласовано:

Специалист ведущий / Шевякова И.Н. /  / 25.05.2024
Должность сотрудника научной библиотеки ФИО подпись дата

б) Программное обеспечение

1. ОС Microsoft Windows
2. MicrosoftOffice 2016
3. «МойОфис Стандартный»
 - в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы:
 1. Электронно-библиотечные системы:
 - 1.1. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». - Саратов, [2024]. – 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, [2024]. - 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, [2024]. – 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, [2024]. – URL: <https://www.rosmedlib.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Букап». – Томск, [2024]. – 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, [2024]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.7. ЭБС Znanium.com: электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Знаниум». - Москва, [2024]. - URL: <http://znanium.com> . – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

2. КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: справочная правовая система. / ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2024].

3. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО «Научная Электронная Библиотека». – Москва, [2024]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

4. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» : электронная библиотека : сайт / ФГБУ РГБ. – Москва, [2024]. – URL: <https://нэб.рф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

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

6. 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.

Согласовано:

– Инженер ведущий / Щуренко Ю.В. /
– Должность сотрудника УИГиТ ФИО



/ 27.05.2024 /
подпись дата

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

3. 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
Тема 6. Футбол	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины; Подготовка к тестированию; Общефизическая подготовка; Подготовка к сдаче зачета	2	зачет


4. 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 семестрах; дифференцированный зачет в 6 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 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	распознавание задачи и/или проблемы в профессиональном и/или социальном контексте; анализ задачи и/или проблемы , способность выделять её составные	

	<p>части; определять этапы решения задачи; составить план действия; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</p>	
<p>ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>- взаимодействие с обучающимися, преподавателями в ходе обучения</p>	
<p>ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях</p>	<p>соблюдение норм экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности.</p>	
<p>ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности – Воспроизведение роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – Владение основами здорового образа жизни; – Воспроизведение условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; 	

	– средства профилактики перенапряжения	
--	--	--

Разработчики  _____ /преподаватель/ Власов Александр Геннадьевич

 _____ /преподаватель/ Фирсова Наталья Геннадьевна

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

