


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

УТВЕРЖДЕНО  
на заседании

Научно-педагогического совета  
Автомеханического техникума

протокола №13 от 28.05. 2021

А.В. Юдин

«28» мая 2021 г.



### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Специальность 22.02.03 Литейное производство черных и цветных металлов

Форма обучения: Очная

Дата введения в учебный процесс УлГУ: «1» сентября 2021 г.

Программа актуализирована на заседании ПЦК/УМС: протокол № 9 от 26.05.20 22 г

Программа актуализирована на заседании ПЦК/УМС: протокол № 9 от 23.05.20 23 г

19 от 24.05.2024

Сведения о разработчиках:

ФИО	Должность, ученая степень, звание
Власов Александр Геннадьевич	Преподаватель

СОГЛАСОВАНО

Председатель ПЦК гуманитарных дисциплин

Алеева / В.Р. Алеева  
Подпись / ФИО  
« 22 » 04 2021

## 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 6., ОК 7	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 дисциплине «Физическая культура» является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 22.02.03 Литейное производство черных и цветных металлов, утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ № 357 от 21.04.2014 г., в части освоения гуманитарного и социально-экономического цикла.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование и развитие общих компетенций ОК 6, ОК 7.

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

максимальная учебная нагрузка студента **336** час. в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося **168** час.

самостоятельная работа 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)	
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
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
	<b>2 курс</b>			
<b>Теоретический раздел</b>	Содержание учебного материала	<b>8</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		<b>2</b>	
	Инструктаж по О. Г., нормативные требования программы			
	Теоретическое обучение	4		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	-		
	Самостоятельная работа обучающихся	4		Тестирование
<b>Практический раздел</b>		<b>120</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
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	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
	Содержание учебного материала	<b>32</b>		
<b>Тема 2. Волейбол</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
	Содержание учебного материала	<b>16</b>			
	Перестроения на месте и в движении; акробатические упражнения ; словесные упражнения		2		сдача нормативов
<b>Тема 3. Гимнастика</b>	Теоретическое обучение	-			
	Лабораторные работы	-			
	Практические занятия	8			
	Самостоятельная работа студента	8			сдача нормативов
	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
<b>Тема 4. Баскетбол</b>	Теоретическое обучение	-			
	Лабораторные работы	-			
	Практические занятия	6			
	Самостоятельная работа обучающихся	6			Устный опрос
	Содержание учебного материала				
	Способы передвижения на лыжах. Основы горнолыжной подготовки	12	3		Сдача нормативов
<b>Тема 5. Лыжный спорт</b>	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				
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>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
		3	4	5
		<b>3 курс</b>		
<b>Теоретический раздел</b>	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	2			
	Лабораторные работы	-			
	Практические занятия	-			
	Самостоятельная работа обучающихся	2			Тестирование
<b>Практический раздел</b>		<b>124</b>			
	Содержание учебного материала	<b>44</b>			
<b>Тема 1. Легкая атлетика</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
	Содержание учебного материала	<b>32</b>			
<b>Тема 2. Волейбол</b>	Отработка техники перемещения, исходное положение.				
	Отработка техники передачи и приема мяча на месте и в движении.		3		Учебная игра, судейство
	Отработка техники подачи мяча. Отработка техники нападающего удара, прием нападающего удара; Тактические командные действия; игровые ситуации				
	Тренировочная игра				
	Теоретическое обучение	-			
	Лабораторные работы	-			
	Практические занятия	16			
	Самостоятельная работа обучающихся	16			тестирование, сдача нормативов
	Содержание учебного материала	<b>16</b>			
<b>Тема 3. Гимнастика</b>	Отработка перестроений на месте и в движении. Прикладные упражнения. Акробатические упражнения. Силовые упражнения				Сдача нормативов
	Комплексы упражнений с предметами и без предметов				
	Теоретическое обучение	-			

	Лабораторные работы	-			
	Практические занятия	8			
	Самостоятельная работа студента	8			Сдача нормативов
	Содержание учебного материала	12			
<b>Тема 4. Баскетбол</b>	Отрабатывание техники передвижения без мяча и с мячом.		3		Учебная игра
	Отрабатывание техники владения мячом на месте и в движении.				судейство
	Отрабатывание техники бросков. Тактика игры				
	Теоретическое обучение	-			
	Лабораторные работы	-			
	Практические занятия	6			
	Самостоятельная работа студента	6			Сдача нормативов
	Содержание учебного материала	12			
<b>Тема 5. Лыжный спорт</b>	Отрабатывание техники передвижения на лыжах. Основы горнолыжной подготовки		3		Сдача нормативов
	Теоретическое обучение	-			
	Лабораторные работы	-			
	Практические занятия	6			
	Самостоятельная работа студента	6			тестирование
	Содержание учебного материала	8			
<b>Тема 6. Футбол</b>	Отрабатывание техники ведения 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»				



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

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

<b>Практический раздел</b>		<b>76</b>		<b>76</b>	
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	Содержание учебного материала	24			
	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 обучающихся	12			тестирование, сдача нормативов
	Содержание учебного материала	44			
	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
<b>Тема 2. Волейбол</b>	Теоретическое обучение	-			
	Лабораторные работы	-			
	Практические занятия	22			
	Самостоятельная работа обучающихся	22			Сдача нормативов
	Содержание учебного материала	8			
<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 обучающихся	4			тестирование	
Перечень вопросов к дифференцированному зачету	1. Что включает в себя личная гигиена				
	2. Оптимальный режим занятий физической культурой.				

<p>3. Вредные привычки.</p> <p>4. Средства закаливания</p> <p>5. Специальные беговые упражнения легкоатлета</p> <p>6. Стайерские дистанции</p> <p>7. Спринтерские дистанции</p> <p>8. Способы преодоления горизонтальных препятствий при кроссовой подготовке</p> <p>9. Может ли в волейболе быть ничейный результат</p> <p>10. Сколько времени даётся игроку на подачу в волейболе</p> <p>11. До какого счета ведётся игра в одной партии в волейболе</p> <p>12. Какова высота сетки у мужчин, у женщин при игре в волейбол</p> <p>13. Какие физические качества развивает игра в волейбол</p> <p>14. Перечислите основные технические приемы игры в баскетбол</p> <p>15. Какие физические качества развивает игра баскетбол</p> <p>16. Правило «24 секунд», «3 секунд», «5 секунд»</p> <p>17. Какие способы держания ракетки при игре в теннис вы знаете</p> <p>18. Перечислите основные технические приемы игры в настольный теннис</p> <p>19. С чего начинается игра теннис</p> <p>20. Сколько партий в игре теннис</p> <p>21. До какого счета играется одна партия</p> <p>22. Сколько подач подряд выполняет один игрок в игре теннис</p> <p>23. Какие физические качества развивает игр теннис</p> <p>24. Специальные упражнения в атлетической гимнастике</p> <p>25. С какими физическими упражнениями рекомендуется сочетать силовые упражнения</p> <p>26. Как избежать травм при занятиях атлетической гимнастикой</p> <p>27. Какие профессионально - важные физические качества необходимы в избранной профессии</p> <p>28. Что называется «работоспособностью»</p>			
			<b>Итого: 80</b>
			<b>Всего: 336/168*</b>

### 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

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, 2021. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476074>.

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.znaniyum.com/catalog/product/1000483>.

- Дополнительные источники:

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

- Периодические издания:

1. Культура физическая и здоровье [Электронный ресурс] / Воронежский государственный педагогический университет. - Воронеж, 2017-2021. - 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, 2016-2021. - 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, 2016-2021. - Открытый доступ ELIBRARY. - ISSN 2500-0209. - <https://elibrary.ru/contents.asp?id=37375287>.

- Учебно-методические

1. 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/MegaPro/Download/MObject/4342>.

Согласовано:

Гл.библиотекарь / Шевякова И.Н. /  / 25.05.2021  
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, [2021]. –URL:<http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.2. ЮРАЙТ :электронно-библиотечная система : сайт / ООО Электронное издательствоЮРАЙТ. – Москва, [2021]. - URL: <https://urait.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.3. Консультант студента:электронно-библиотечная система : сайт / ООО Политехресурс. – Москва, [2021]. –URL:<https://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.4. Консультант врача : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Высшая школа организации и управления здравоохранением-Комплексный медицинский консалтинг. – Москва, [2021]. – URL: <https://www.rosmedlib.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Букап. – Томск, [2021]. – URL: <https://www.books-up.ru/ru/library/>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.6. Лань:электронно-библиотечная система : сайт/ ООО ЭБС Лань. –Санкт-Петербург, [2021]. –URL:<https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.7. **Znanium.com**:электронно-библиотечная система : сайт / ООО Знаниум. - Москва, [2021]. - URL: <http://znanium.com> . – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.8. ClinicalCollection : коллекция для медицинских университетов, клиник, медицинских библиотек // 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.Русский язык как иностранный :электронно-образовательный ресурс для иностранных студентов : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». – Саратов, [2021]. –

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, [2021].

3.Базы данных периодических изданий:

3.1. База данных периодических изданий: электронные журналы/ ООО ИВИС. - Москва, [2021]. –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, [2021]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

3.3. «Grebennikon» : электронная библиотека / ИД Гребенников. – Москва, [2021]. – 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, [2021]. –URL:<https://нэб.рф>. – Режим доступа: для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

5. SMARTImagebase //EBSCOhost : [портал].– URL: <https://ebco.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.

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

Согласовано:

 /25.05.2021

### 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.	Проработка учебного материала с	8	Сдача нормативов

Гимнастика	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		
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; Общефизическая подготовка; Подготовка к устному опросу; Подготовка к сдаче нормативов; Подготовка к сдаче зачета	6	Устный опрос
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;	22	Тестирование, устный опрос



	Подготовка к сдаче зачета		
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	2	Тестирование

	обеспечения дисциплины. Общефизическая подготовка. Подготовка к тестированию . Подготовка к сдаче дифференцированного зачета		
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; Общефизическая подготовка; Подготовка к сдаче нормативов; Проработка правил игры в волейбол; Подготовка к участию в соревнованиях по волейболу; Подготовка к сдаче дифференцированного зачета	22	Сдача контрольных нормативов
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	Соблюдение правил	Текущий контроль:

<p>физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>31 – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>32 - основы здорового образа жизни</p>	<p>техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью; знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта</p> <p>- осознание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- понимание основ здорового образа жизни.</p>	<p>– тестирование ;</p> <p>– сдача контрольных нормативов;</p> <p>– -устный опрос;</p> <p>– учебная игра, судейство.</p> <p>Промежуточная аттестация:</p> <p>– зачеты в 3 ,4, 5,6 семестрах;</p> <p>дифференцированный зачет в 7 семестре</p>
<p>ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p>	<p>- взаимодействие с обучающимися, преподавателями в ходе обучения</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины</p>
<p>ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.</p>	<p>– самоанализ и коррекция результатов собственной работы</p>	

Разработчик   
подпись

/преподаватель/ Власов Александр Геннадьевич



## **1. Электронно-библиотечные системы:**

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

1.2. Образовательная платформа ЮРАЙТ : образовательный ресурс, электронная библиотека : сайт / ООО Электронное издательство ЮРАЙТ. – Москва, [2022]. - URL: <https://urait.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.3. База данных «Электронная библиотека технического ВУЗа (ЭБС «Консультант студента») : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Политехресурс. – Москва, [2022]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.4. Консультант врача. Электронная медицинская библиотека : база данных : сайт / ООО Высшая школа организации и управления здравоохранением-Комплексный медицинский консалтинг. – Москва, [2022]. – URL: <https://www.rosmedlib.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Букап. – Томск, [2022]. – URL: <https://www.books-up.ru/ru/library/>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.6. ЭБС Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС Лань. – Санкт-Петербург, [2022]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

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

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

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

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

## **3. Базы данных периодических изданий:**

3.1. База данных периодических изданий EastView : электронные журналы / ООО ИВИС. - Москва, [2022]. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

3.2. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО Научная Электронная Библиотека. – Москва, [2022]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

3.3. Электронная библиотека «Издательского дома «Гребенников» (Grebinnikon) : электронная библиотека / ООО ИД Гребенников. – Москва, [2022]. – URL: <https://id2.action-media.ru/Personal/Products>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

**4. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека»** : электронная библиотека : сайт / ФГБУ РГБ. – Москва, [2022]. – URL: <https://нэб.рф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

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

**6. Федеральные информационно-образовательные порталы:**

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

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

**7. Образовательные ресурсы УлГУ:**

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

Согласовано:



25.05.2022

Приложение 2

**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, [2023]. – 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, [2023]. - 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, [2023]. – 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, [2023]. – URL: <https://www.rosmedlib.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Букап». – Томск, [2023]. – 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, [2023]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.7. ЭБС Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Знаниум». - Москва, [2023]. - 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, [2023].

**3. Базы данных периодических изданий:**

3.1. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО «Научная Электронная Библиотека». – Москва, [2023]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

3.2. Электронная библиотека «Издательского дома «Гребенников» (Grebinnikon) : электронная библиотека / ООО ИД «Гребенников». – Москва, [2023]. – 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, [2023]. – 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. / \_\_\_\_\_ / 23.05.2023  
Должность сотрудника УИТТ ФИО подпись дата