


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

**УТВЕРЖДЕНО**  
на заседании Педагогического совета  
Медицинского колледжа им. А.Л.Поленова ИМЭиФК

*Резина*  
протокол № 11 от 20 июня 2023 г

\_\_\_\_\_  
Филиппова С.И.  
подпись руководителя учебного подразделения СПО

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Учебное подразделение	МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ
Курс	2,3,4

Специальность 49.02.02 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
(3 ГОДА 10 МЕСЯЦЕВ)

Направление (при наличии) -

Форма обучения ОЧНАЯ

Дата введения в учебный процесс УлГУ «1» сентября 2023 г.

Программа актуализирована на заседании ПЦК/УМС: протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г


Программа актуализирована на заседании ПЦК/УМС: протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г

Программа актуализирована на заседании ПЦК/УМС: протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г

Сведения о разработчиках

ФИО	должность
Баранов Геннадий Анатольевич	преподаватель

СОГЛАСОВАНО	
Председатель ПЦК	
общеобразовательных дисциплин	
<i>Чамина</i>	/Чамина
Л.М.	
(подпись)	
«20» июня 2023 г.	

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

## 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УД

### 1.1. Цели и задачи, требования к результатам освоения (знания, умения, компетенции)

Цели • формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

#### Задачи:


- 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;
- 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;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01-ОК 09.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код <sup>1</sup> ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2	– использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспо-	- основ здорового образа жизни; - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями раз-


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

	<p>способности, физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>	<p>личной направленности</p>
--	---	------------------------------

### *1.2. Место дисциплины в структуре ППСЗ*

Программа по учебной дисциплине «Физическая культура» является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура в части освоения дисциплин социально-гуманитарного цикла.

### *1.3. Количество часов на освоение программы – 380 ч*


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

## СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УД

### 3.1. Объем и виды учебной работы


Вид учебной работы	Объем часов
<b>Учебная нагрузка (всего)</b>	<b>380</b>
<b>аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>190/190</b>
в том числе:	
Теоретическое обучение	<b>2</b>
<b>Практические занятия</b>	<b>188/188</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>190/190</b>
Виды самостоятельной работы - подготовка сообщений - проработка учебного материала - отработка упражнений - участие в спортивных секциях и кружках.	
<i>Текущий контроль знаний</i> - устные ответы на вопросы темы - тестирование (для спец. групп и освобожденных) - проверка сообщений (для спец групп и освобожденных) - проверка правильности выполнения упражнений, - контрольные нормативы	
<i>Промежуточная аттестация</i>	<b>зачет, дифзачет</b>

В случае необходимости использования в учебном процессе частично/ исключительно дистанционных образовательных технологий в таблице через слеш указывается количество часов работы ППС с обучающимися, для проведения занятий в дистанционном формате с применением электронного обучения на платформе ЭИОС УлГУ.


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

### 3.2. Тематический план и содержание


Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Коды общих и профессиональных компетенций, личностных, метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы, в т.ч. в соответствии с программой воспитания	Форма текущего контроля
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1.</b>	<b>Основы формирования физической культуры личности.</b>			
Тема 1.1	Содержание учебного материала			

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

<b>Основы физической культуры.</b>	<p>1.Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность.</p> <p>2.Сущность и ценности физической культуры.</p> <p>3.Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.</p> <p>4.Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий).</p> <p>5.Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.</p> <p>6.Общие требования безопасности.</p> <p>Требования безопасности перед началом урока.</p> <p>Требования безопасности во время проведения урока.</p> <p>Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.</p>	6	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1- ЛР 11	Устный опрос
	Теоретическое обучение	2		
	Самостоятельная работа обучающихся - подготовка сообщений - проработка учебного материала	4		Устный опрос Защита сообщений
<b>Раздел 2</b>	<b>Легкая атлетика</b>			
Тема 2.1	Содержание учебного материала			


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

<b>Легкая атлетика.</b> Техника бега на короткие дистанции.	Требования безопасности во время проведения урока: бег, прыжки, метания. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м. Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование.	4	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1- ЛР 11	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 2.2	Содержание учебного материала			
Спринтерский бег: бег по прямой и по виражу. Финиширование.	Техника бега по прямой дистанции. Техника бега на повороте. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции. Обучение правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки. Способы финиширования. Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта. Отрабатывать положение низкого старта, а также стартовое положение высокого старта с дальнейшим пробеганием дистанции 60 и 100 м. Установка колодок для низкого старта. Пробегание по дистанции.	4	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1- ЛР 11	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		


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

	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 2.3	Содержание учебного материала			
Техника бега на средние и длинные дистанции.	Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д.	4	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1- ЛР 11	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 2.4	Содержание учебного материала			




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


Техника выполнения прыжка с разбега и с места.	Методика обучения прыжкам различными способами: «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы». Обучение фазам разбега, отталкивания, полета и приземления. Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление.	4	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1- ЛР 11	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 2.5	Содержание учебного материала			
Метание мяча и гранаты в цель и на дальность	ТБ на занятиях по метанию мяча и гранаты. Обучение фазам техники метания мяча и гранаты. Методика обучения технике метания гранаты. Метание гранаты из различных положений – стоя, с колена, лежа. Обучение технике разбега при метании гранаты. Обучение фазе финального усилия (броска). Обучение фазе торможения при метании. Техника хвата и выпуска снаряда.	4	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1- ЛР 11	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		

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


	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
<b>Раздел 3</b>	<b>Атлетическая гимнастика</b>			
Тема 3.1	Содержание учебного материала			
ТБ на занятиях по Атлетической гимнастике. Развитие скоростно-силовых качеств.	Упражнения для развития основных мышечных групп. Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы. Упражнения на тренажерах.	4	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1- ЛР 11	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 3.2	Содержание учебного материала			

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


Развития основных мышечных групп.	Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей Выполнения комплекса упражнений на развитие силовой выносливости. Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты.	4	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1- ЛР 11	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 3.3	Содержание учебного материала			
Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.	Различные комплексы упражнений из программы статического, динамического и изометрического стретчинга: индивидуально, в парах.	4	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1- ЛР 11	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	2		

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


	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
<b>Раздел 4</b>	<b>Спортивные игры</b>			
Тема 4.1	Содержание учебного материала			
<b>Баскетбол.</b> Правила игры.	1.Перемещения по площадке. 2.Ведение мяча. 3.Передачи мяча различными способами 4.Ловля мяча 5.Броски мяча по кольцу с места и в движении. 6.Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. 7.Командные действия игроков.	4	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1- ЛР 11	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 4.2	Содержание учебного материала			

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


Техника перемещений и владения мячом.	Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места. Повторение и совершенствование техники ведения, передачи мяча. Бросок мяча в корзину в движении.	4	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1- ЛР 11	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 4.3	Содержание учебного материала			

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

Техника нападения и защиты.	<p>Техника нападения. Совершенствование техники передвижений, владения мячом.</p> <p>Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции.</p> <p>Обучение технике штрафных бросков в корзину.</p> <p>Техника защиты. Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении.</p> <p>Обучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину.</p> <p>Обучение тактике нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.</p> <p>Повторение и совершенствование тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.</p> <p>Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков.</p> <p>Двусторонняя игра. Прием зачетных нормативов по баскетболу</p>	4	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1- ЛР 11	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	2		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий)</p> <p>2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально</p>	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 4.4	Содержание учебного материала			


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

Бадминтон. Правила игры.	Техника безопасности на игре в бадминтон. История бадминтона. Бадминтон в Олимпийском движении. Общая характеристика бадминтона Правила игры в бадминтон.	6	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1- ЛР 11	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	4		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 4.5	Содержание учебного материала			
Техническая подготовка.	Стойки и перемещения. Отработка подачи. Техника ударов: справа, слева, снизу, сверху. Удар на ближнюю линию и дальнюю линию. Комплексные упражнения.	4	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1- ЛР 11	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	2		


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

	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 4.6	Содержание учебного материала			
Тактическая подготовка.	Тактика нападения. Тактика персональной защиты. Тактика обманного удара. Командные действия в паре. Блокирование у сетки. Индивидуальные действия. Учебная игра.	4	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1- ЛР 11	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
<b>Раздел 5</b>	<b>Лыжная подготовка</b>			
Тема 5.1	Содержание учебного материала			




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


Техника безопасности. Классический лыжный ход.	Техника одновременного бесшажного, одношажного и двушажного ходов. Техника попеременного двушажно-го хода. Условия применения того или иного хода.	8	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1- ЛР 11	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	4		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	4		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 5.2	Содержание учебного материала			
Передвижение свободным стилем.	Специфика прохождения свободным стилем равнинного и горного участков. Три вида конькового хода: ход под каждую ногу, через ногу и подъёмный. Под каждую ногу (одновременный одношажный ход). Через ногу (одновременный двушажный ход).	4	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1- ЛР 11	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	2		

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


	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 5.3	Содержание учебного материала			
Техника спусков. Техника подъемов.	Разучивание техники группировки при прохождении спусков на месте, в движении. Разучивание техники подъемов: лесенка, елочка, полуелочка, зигзагом. Совершенствование техники спуска с горы. Группировка при спуске с горы.	4	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1- ЛР 11	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 5.4	Содержание учебного материала			

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


Техника поворотов и торможения	Лыжная прогулка. Техника поворотов на месте и в движении. Разучивание поворотов на месте переступанием. Способы торможения.	4	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1- ЛР 11	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
<b>Раздел 6</b>	<b>Спортивные игры</b>			
Тема 6.1	Содержание учебного материала			
Футбол. Правила игры.	Техника безопасности при игре в футбол. История футбола. Правила игры в футбол. Техническая подготовка студентов, экипировка футболиста.	8	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1- ЛР 11	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	4		

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


	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	4		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 6.2	Содержание учебного материала			
Техническая подготовка.	Обучение технике игры в футбол. Учебная игра по упрощенным правилам.	8	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1- ЛР 11	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	4		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	4		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 6.3	Содержание учебного материала			

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


Тактическая подготовка	Распределение обязанностей внутри команды, задачи и функции отдельных игроков. Детальный анализ отдельных фаз игры: нападение, защита. Взаимодействие игроков в различных фазах. Разработка и анализ тактического плана игры. Установка на игру. Учебная игра.	8	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1- ЛР 11	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	4		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	4		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
<b>Раздел 7</b>	<b>Легкая атлетика.</b>			
Тема 7.1	Содержание учебного материала			
Техника бега на короткие дистанции.	Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м. Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование.	8	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1- ЛР 11	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	4		

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

	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	4		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 7.2	Содержание учебного материала			
Техника бега на средние и длинные дистанции.	Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д.	8	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1-ЛР 11	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	4		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	4		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 7.3	Содержание учебного материала			


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

Эстафетный бег.	Правила эстафетного бега. Понятие «коридора». Техника спринтерского бега. Техника передачи эстафетной палочки. Отработка техники эстафетного бега. Распределение спринтеров по этапам эстафеты 4x200 и 4x400.	8	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1-ЛР 11	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	4		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	4		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 7.4	Содержание учебного материала			
Техника спортивной ходьбы.	Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном суставе. Спортивная ходьба на отрезках 200-500 м.	8	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1-ЛР 11	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	4		
	Самостоятельная работа обучающихся	4		Проверка тех-


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

	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально			ники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 7.5	Содержание учебного материала			
Общая физическая подготовка.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	5	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1-ЛР 11	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	3		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
<b>Раздел 8</b>	<b>Легкая атлетика</b>			
Тема 8.1	Содержание учебного материала			
Техника бега на короткие дистанции.	Требования безопасности во время проведения урока: бег, прыжки, метания.	4	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9;	Проверка техники выполне-




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


	Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м. Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование.		ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1- ЛР 11	ния упражне- ний Сдача норма- тивов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка тех- ники выполне- ния упражне- ний Сдача норма- тивов
Тема 8.2	Содержание учебного материала			
Спринтерский бег: бег по прямой и по виражу. Финиширование.	Техника бега по прямой дистанции. Техника бега на повороте. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции. Обучение правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки. Способы финиширования. Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта. Отрабатывать положение низкого старта, а также стартовое положение высокого старта с дальнейшим пробеганием дистанции 60 и 100 м. Установка колодок для низкого старта. Пробегание по дистанции.	4	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1- ЛР 11	Проверка тех- ники выполне- ния упражне- ний Сдача норма- тивов
	Практические занятия	2		

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


	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 8.3	Содержание учебного материала			
Техника бега на средние и длинные дистанции.	Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д.	8	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1- ЛР 11	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	4		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	4		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 8.4	Содержание учебного материала			
Техника выполнения прыжка с разбега и с места.	Методика обучения прыжкам различными способами: «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы». Обучение фазам разбега, отталкивания, полета и приземления.	4	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12;	Проверка техники выполнения упражне-

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


	Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление.		ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1- ЛР 11	ний Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 8.5	Содержание учебного материала			
Метание мяча и гранаты в цель и на дальность	ТБ на занятиях по метанию мяча и гранаты. Обучение фазам техники метания мяча и гранаты. Методика обучения технике метания гранаты. Метание гранаты из различных положений – стоя, с колена, лежа. Обучение технике разбега при метании гранаты. Обучение фазе финального усилия (броска). Обучение фазе торможения при метании. Техника хвата и выпуска снаряда.	4	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1- ЛР 11	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или	2		Проверка техники выполнения упражнений

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


	индивидуально			Сдача нормативов
<b>Раздел 9</b>	<b>Гимнастика</b>			
Тема 9.1	Содержание учебного материала			
ТБ на занятиях по гимнастике. Развитие скоростно-силовых качеств.	Упражнения для развития основных мышечных групп. Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы.	4	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1-ЛР 11	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 9.2	Содержание учебного материала			

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


Висы и упоры.	<p>Висы смешанные: Вис стоя, вис стоя сзади, вис стоя согнувшись, вис присев сзади, вис лежа, вис лежа сзади, вис лежа справа (слева) — вис лежа боком к снаряду, вис прогнувшись (согнувшись) с опорой, вис на левой (правой)</p> <p>Висы простые: вис с согнутыми ногами, вис на согнутых руках, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис углом, вис сзади, вис на согнутых ногах.</p> <p>Упоры (простые): Упор на предплечьях Упор на руках Упор углом</p>	4	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1- ЛР 11	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	2		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий)</p> <p>2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально</p>	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 9.3	Содержание учебного материала			
Развитие гибкости.	Различные комплексы упражнений из программы статического, динамического и изометрического стретчинга: индивидуально, в парах.	4	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1- ЛР 11	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	2		

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

	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
<b>Раздел 10</b>	<b>Спортивные игры - Волейбол</b>			
Тема 10.1	Содержание учебного материала			
Инструктаж по ТБ Правила игры в волейбол.	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с заданием.	8	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1- ЛР 11	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	4		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	4		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 10.2	Содержание учебного материала			


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

Техническая подготовка. Перемещения, передача, подача.	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	8	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1- ЛР 11	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	4		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	4		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 10.3	Содержание учебного материала			
Техническая подготовка. Нападающий удар, приемы мяча, блокирование.	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств, приемы мяча, блокирование. Учебная игра.	8	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1- ЛР 11	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	4		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожден-	4		Проверка техники выполне-


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

	ных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально			ния упражне- ний Сдача норма- тивов
<b>Раздел11</b>	<b>Лыжная подготовка</b>			
Тема 11.1	Содержание учебного материала			
Классический лыжный ход: одновременный бесшажный ход	Классический лыжный ход. Специальные упражнения лыжника. Разновидности лыжных ходов. Техника спусков, подъемов, торможения и поворотов. ОРУ на лыжах. Комплекс с различными сочетаниями рук, ног, туловища. Комплекс с различными сочетаниями рук, ног, туловища. Техника спусков, подъемов, торможения и поворотов. Развитие общей выносливости. Специальные упражнения.	4	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1-ЛР 11	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 11.2	Содержание учебного материала			
Классический лыжный ход: одновременный	Классический лыжный ход. Специальные упражнения лыжника. Разновидности лыжных ходов. Техника спусков, подъемов, торможения и поворотов. ОРУ на лыжах. Комплекс с различными	4	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12;	Проверка техники выполнения упражне-




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


одношажный ход.	сочетаниями рук, ног, туловища.		ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1- ЛР 11	ний Сдача норма- тивов.
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка тех- ники выполне- ния упражне- ний Сдача норма- тивов
Тема 11.3	Содержание учебного материала			
Классический лыжный ход: одновременный двухшажный ход.	Виды классических лыжных ходов. Одновременный двухшажный ход Техническа выполнения. <b>ОРУ на лыжах.</b>	4	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1- ЛР 11	Проверка тех- ники выполне- ния упражне- ний Сдача норма- тивов.
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или	2		Проверка тех- ники выполне- ния упражне- ний

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


	индивидуально			Сдача нормативов
Тема 11.4	Содержание учебного материала			
Техника спусков Техника подъемов. Техника торможения и поворотов на месте.	Комплекс с различными сочетаниями рук, ног, туловища. Техника спусков, торможения и поворотов. Развитие общей выносливости. Техника подъемов, торможения и поворотов. Развитие общей выносливости. Технически правильно выполнять подъемы. Технически правильно выполнять торможение «Упором», «Плугом» и поворотом на месте.	4	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1-ЛР 11	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 11.5	Содержание учебного материала			
Свободный (коньковый) лыжный ход	ОРУ на силу. <u>Ходьба на лыжах 3км.</u> Развитие силовых способностей. Одновременный двухшажный ход Одновременный полуконьковый ход.	4	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1-	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.

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


			ЛР 11	
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
<b>Раздел 12</b>	<b>Спортивные игры – Настольный теннис</b>			
Тема 12.1	Содержание учебного материала			
Настольный теннис. Правила игры.	ТБ на занятиях по настольному теннису. История настольного тенниса. Роль в Олимпийском движении. Развитие настольного тенниса в России. Знакомство с правилами игры, оборудованием и инвентарем. ОРУ. Техническая подготовка студентов: 1.Способы держания ракетки. 2.Стойки и передвижения теннисиста. 3. Подача 4.Накат 5. Топ-спин 6. Подставка 7. Подрезка Учебная игра в настольный теннис	4	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1-ЛР 11	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	2		

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


	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 12.2	Содержание учебного материала			
Настольный теннис. Техническая подготовка.	ОРУ. Техническая подготовка студентов: 1. Способы держания ракетки. 2. Стойки и передвижения теннисиста. 3. Поддача 4. Накат 5. Топ-спин 6. Подставка 7. Подрезка Учебная игра в настольный теннис	8	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1-ЛР 11	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	4		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	4		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 12.3	Содержание учебного материала			
Настольный теннис. Тактическая подготовка.	ОРУ. Тактическая подготовка студентов: 1. Способы держания ракетки.	8	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9;	Проверка техники выполне-

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


подготовка.	2.Стойки и передвижения теннисиста. 3. Подача 4.Накат 5. Топ-спин 6. Подставка 7. Подрезка Учебная игра в настольный теннис		ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1- ЛР 11	ния упражне- ний Сдача норма- тивов.
	Практические занятия	4		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	4		Проверка тех- ники выполне- ния упражне- ний Сдача норма- тивов
<b>Раздел 13</b>	<b>Легкая атлетика</b>			
Тема 13.1	Содержание учебного материала			
Техника бега на короткие дистанции.	Требования безопасности во время проведения урока: бег, прыжки, метания. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м. Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование.	8	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1- ЛР 11	Проверка тех- ники выполне- ния упражне- ний Сдача норма- тивов
	Практические занятия	4		

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

	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий)</p> <p>2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально</p>	4		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 13.2	Содержание учебного материала			
Спринтерский бег: бег по прямой и по виражу. Финиширование.	<p>Техника бега по прямой дистанции.</p> <p>Техника бега на повороте.</p> <p>Переход от стартового разбега к бегу по дистанции.</p> <p>Обучение правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки.</p> <p>Способы финиширования.</p> <p>Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта.</p> <p>Отрабатывать положение низкого старта, а также стартовое положение высокого старта с дальнейшим пробеганием дистанции 60 и 100 м. Установка колодок для низкого старта.</p> <p>Пробегание по дистанции.</p>	8	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1-ЛР 11	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	4		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий)</p> <p>2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально</p>	4		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов


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

Тема 13.3	Содержание учебного материала			
Техника бега на средние и длинные дистанции.	Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д.	8	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1-ЛР 11	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	4		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	4		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 13.4	Содержание учебного материала			
Техника выполнения прыжка с разбега и с места.	Методика обучения прыжкам различными способами: «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы». Обучение фазам разбега, отталкивания, полета и приземления. Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление.	8	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1-ЛР 11	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	4		


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

	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий)</p> <p>2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально</p>	4		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
<b>Раздел 14</b>	<b>Туризм</b>			
Тема 14.1	Содержание учебного материала			
<p>Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки.</p> <p>Способы ориентирования на местности.</p>	<p>Понятие о карте, масштабе, топографии и ориентировании. Общегеографические и специальные карты.</p> <p>Отличие спортивных карт для соревнований по спортивному ориентированию от топографических.</p> <p>Топографические условные знаки: линейные, фигурные, площадные и пояснительные.</p> <p>Ориентирование на местности с помощью карты.</p> <p>Ориентирование карты по линиям местности.</p> <p>Ориентирование карты по компасу.</p> <p>Определение по карте точки своего стояния на местности.</p> <p>Ориентирование на местности и определение точки стояния по близлежащим местным предметам или рельефу.</p> <p>Ориентирование на местности и определение точки стояния промером расстояний.</p> <p>Ориентирование на местности без карты, с помощью компаса, часов и Солнца.</p> <p>Ориентирование на местности по Луне и часам.</p> <p>Ориентирование на местности и определение сторон горизонта по местным предметам.</p>	8	<p>ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12;</p> <p>ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1-ЛР 11</p>	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов




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


	Практические занятия	4		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	4		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
<b>Раздел 15</b>	<b>Легкая атлетика</b>			
Тема 15.1	Содержание учебного материала			
Техника бега на короткие дистанции.	Требования безопасности во время проведения урока: бег, прыжки, метания. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м. Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование.	4	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1-ЛР 11	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 15.2	Содержание учебного материала			

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


Спринтерский бег: бег по прямой и по виражу. Финиширование.	Техника бега по прямой дистанции. Техника бега на повороте. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции. Обучение правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки. Способы финиширования. Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта. Отрабатывать положение низкого старта, а также стартовое положение высокого старта с дальнейшим пробеганием дистанции 60 и 100 м. Установка колодок для низкого старта. Пробегание по дистанции.	4	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1-ЛР 11	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 15.3	Содержание учебного материала			
Техника бега на средние и длинные дистанции.	Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д.	4	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1-	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов

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


			ЛР 11	
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 15.4	Содержание учебного материала			
Техника выполнения прыжка с разбега и с места.	Методика обучения прыжкам различными способами: «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы». Обучение фазам разбега, отталкивания, полета и приземления. Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление.	4	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1-ЛР 11	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 15.5	Содержание учебного материала			

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


Метание мяча и гранаты в цель и на дальность	ТБ на занятиях по метанию мяча и гранаты. Обучение фазам техники метания мяча и гранаты. Методика обучения технике метания гранаты. Метание гранаты из различных положений – стоя, с колена, лежа. Обучение технике разбега при метании гранаты. Обучение фазе финального усилия (броска). Обучение фазе торможения при метании. Техника хвата и выпуска снаряда.	4	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1-ЛР 11	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
<b>Раздел 16</b>	<b>Гимнастика</b>			
Тема 16.1	Содержание учебного материала			
ТБ на занятиях по гимнастике. Развитие скоростно-силовых качеств.	Упражнения для развития основных мышечных групп. Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы.	4	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1-ЛР 11	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов

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


	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 16.2	Содержание учебного материала			
Висы и упоры.	Висы смешанные: Вис стоя, вис стоя сзади, вис стоя согнувшись, вис присев сзади, вис лежа, вис лежа сзади, вис лежа справа (слева) — вис лежа боком к снаряду, вис прогнувшись (согнувшись) с опорой, вис на левой (правой) Висы простые: вис с согнутыми ногами, вис на согнутых руках, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис углом, вис сзади, вис на согнутых ногах. Упоры (простые): Упор на предплечьях Упор на руках Упор углом	4	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1-ЛР 11	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов

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

Тема 16.3	Содержание учебного материала			
Развитие гибкости.	Различные комплексы упражнений из программы статического, динамического и изометрического стретчинга: индивидуально, в парах.	4	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1-ЛР 11	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
<b>Раздел 17</b>	<b>Спортивные игры - Волейбол</b>			
Тема 17.1	Содержание учебного материала			
Инструктаж по ТБ Правила игры в волейбол.	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с заданием.	6	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1-ЛР 11	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.


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

	Практические занятия	4		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 17.2	Содержание учебного материала			
Техническая подготовка. Перемещения, передача, подача.	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	6	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1-ЛР 11	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	4		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 17.3	Содержание учебного материала			


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

Техническая подготовка. Нападающий удар, приемы мяча, блокирование.	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств, приемы мяча, блокирование. Учебная игра.	4	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1-ЛР 11	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
<b>Раздел 18</b>	<b>Лыжная подготовка</b>			
Тема 18.1	Содержание учебного материала			
Классический лыжный ход: одновременный бесшажный ход	Классический лыжный ход. Специальные упражнения лыжника. Разновидности лыжных ходов. Техника спусков, подъемов, торможения и поворотов. ОРУ на лыжах. Комплекс с различными сочетаниями рук, ног, туловища.  Комплекс с различными сочетаниями рук, ног, туловища. Техника спусков, подъемов, торможения и поворотов. Развитие общей выносливости. Специальные упражнения	4	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1-ЛР 11	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	2		




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


	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 18.2	Содержание учебного материала			
Классический лыжный ход: одновременный одношажный ход.	Классический лыжный ход. Специальные упражнения лыжника. Разновидности лыжных ходов. Техника спусков, подъемов, торможения и поворотов. ОРУ на лыжах. Комплекс с различными сочетаниями рук, ног, туловища.	4	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1-ЛР 11	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 18.3	Содержание учебного материала			
Классический лыжный ход: одновременный	Виды классических лыжных ходов. Одновременный двушажный ход Техника выполнения. <b>ОРУ</b> на лыжах.	4	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12;	Проверка техники выполнения упражне-

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


двухшажный ход.			ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1- ЛР 11	ний Сдача норма- тивов.
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 18.4	Содержание учебного материала			
Техника спусков Техника подъемов. Техника торможения и поворотов на месте.	Комплекс с различными сочетаниями рук, ног, туловища. Техника спусков, торможения и поворотов. Развитие общей выносливости. Техника подъемов, торможения и поворотов. Развитие общей выносливости. Технически правильно выполнять подъемы. Технически правильно выполнять торможение «Упором», «Плугом» и поворотом на месте.	4	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1- ЛР 11	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или	2		Проверка техники выполнения упражнений

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


	индивидуально			Сдача нормативов
Тема 18.5	Содержание учебного материала			
Свободный (коньковый) лыжный ход	ОРУ на силу. <u>Ходьба на лыжах 3км.</u> Развитие силовых способностей. Одновременный двухшажный ход Одновременный полуконьковый ход.	4	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1-ЛР 11	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
<b>Раздел 19</b>	<b>Спортивные игры – Настольный теннис</b>			
Тема 19.1	Содержание учебного материала			
Настольный теннис. Правила игры. Техническая и тактическая подготовка.	ТБ на занятиях по настольному теннису. История настольного тенниса. Роль в Олимпийском движении. Развитие настольного тенниса в России. Знакомство с правилами игры, оборудованием и инвентарем. ОРУ. Техническая подготовка студентов: 1.Способы держания ракетки.	6	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1;	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов

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


	2. Стойки и передвижения теннисиста. 3. Поддача 4. Накат 5. Топ-спин 6. Подставка 7. Подрезка Учебная игра в настольный теннис		ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1- ЛР 11	ттивов.
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	4		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
<b>Раздел 20</b>	<b>Легкая атлетика</b>			
Тема 20.1	Содержание учебного материала			
Техника бега на короткие дистанции.	Требования безопасности во время проведения урока: бег, прыжки, метания. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м. Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование.	8	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1- ЛР 11	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	4		

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


	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	4		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 20.2	Содержание учебного материала			
Спринтерский бег: бег по прямой и по виражу. Финиширование.	Техника бега по прямой дистанции. Техника бега на повороте. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции. Обучение правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки. Способы финиширования. Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта. Отрабатывать положение низкого старта, а также стартовое положение высокого старта с дальнейшим пробеганием дистанции 60 и 100 м. Установка колодок для низкого старта. Пробегание по дистанции.	4	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1-ЛР 11	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 20.3	Содержание учебного материала			

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

Техника бега на средние и длинные дистанции.	Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д.	4	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1-ЛР 11	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 20.4	Содержание учебного материала			
Техника выполнения прыжка с разбега и с места.	Методика обучения прыжкам различными способами: «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы». Обучение фазам разбега, отталкивания, полета и приземления. Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление.	5	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2 ЛР 1-ЛР 11	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	1		
	Самостоятельная работа обучающихся	4		Проверка тех-


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

	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально			ники выполнения упражнений Сдача нормативов
<b>Всего</b>		<b>360</b>		


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

<p>Примерный перечень вопросов к зачету и дифзачету</p> <p>Раздел. Легкая атлетика</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. История возникновения. Спринтерский бег</li> <li>2. Техника низкого и высокого старта. Бег по прямой.</li> <li>3. Бег по виражу. Финиширование.</li> <li>4. Прыжок в длину</li> <li>5. Челночный бег</li> <li>6. Метание</li> <li>7. Кроссовая подготовка</li> </ol> <p>Раздел. Гимнастика</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером. Упражнение на гимнастической скамейке.</li> <li>2. Висы и упоры.</li> <li>3. Акробатика</li> <li>4. Развитие гибкости.</li> </ol>			
--	--	--	--




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

<p>Раздел. Спортивные игры - Волейбол</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. История игры.</li> <li>2. Правила игры в волейбол</li> <li>3. Техническая подготовка</li> <li>4. Тактическая подготовка</li> </ol> <p>Раздел. Спортивные игры -Бадминтон</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. История игры.</li> <li>2. Правила игры</li> <li>3. Техническая подготовка</li> <li>4. Тактическая подготовка</li> </ol> <p>Раздел. Лыжная подготовка</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. История лыжного спорта.</li> <li>2. Классический лыжный ход: одновременный бесшажный ход</li> <li>3. Классический лыжный ход: одновременный одношажный ход</li> <li>4. Классический лыжный ход: одновременный двухшажный ход</li> <li>5. Классический лыжный ход: попеременный двухшажный ход</li> <li>6. Классический лыжный ход: попеременный четырехшажный ход</li> <li>7. Техника спусков</li> <li>8. Техника подъемов.</li> <li>9. Техника торможения и поворотов на месте.</li> <li>10. Свободный (коньковый) лыжный ход: полуконьковый одновременный</li> <li>11. Свободный (коньковый) лыжный ход: одновременный двухшажный</li> <li>12. Свободный (коньковый) лыжный ход: попеременный</li> </ol> <p>Раздел. Спортивные игры - Баскетбол</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. История игры. Правила игры в баскетбол</li> <li>2. Техническая подготовка</li> <li>3. Тактическая подготовка</li> </ol>			
---	--	--	--


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

Раздел. Туризм 1. Техника безопасности в туризме. 2. Ориентирование на местности с помощью карты.			

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

Результаты сдачи контрольных норм оценивается по следующим критериям:

Нормативы	Оценки	Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
60м		8,5	9,0	10,5	9,5	10,1	11,0
100 м		13,2	14,0	14,8	15,8	16,5	18,0
300 м		0,46	0,50	0,56	0,58	1,05	1,15
500 м		1,30	1,40	1,50	1,50	2,00	2,15
1000 м		3,30	4,00	4,15			
2000 м					10,40	11,30	12,30
3000 м		13,30	14,30	15,30			
Скакалка (30 сек)		80	70	60	80	70	60
Подтягивание		13	11	9			
Подтягивание на низкой перекладине					20	16	12
Челночный бег		38	40	44	42	46	52
Метание набивного мяча из положения сидя		8 м	7 м	6 м	5 м	4,5 м	3,5 м
Пресс (60 сек)		50	45	35	45	40	30
Отжимание		40	35	30	14	12	10
Отжимание от скамейки					15	13	11
Прыжки в длину с места		230 см	215 см	200 см	180 см	170 см	150 см
Пистолетик (пр/л)		20	18	16	16	12	10
Приседание (60 сек)		60	55	50	55	50	45
<u>Лыжи</u>		<u>5 км без учета времени, техника лыжных ходов</u>			<u>3 км без учета времени, техника лыжных ходов</u>		

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

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УД

#### 3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация УД требует наличия спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля

#### Оборудование

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

#### Открытый стадион широкого профиля:


- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

#### Технические средства обучения:

Мультимедиа проектор

Ноутбук

Колонки

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

### 3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Перечень рекомендуемых изданий:

#### Основная:

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>

#### Дополнительная:

2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>

3. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : Учебное пособие Для СПО / Зайцев Анатолий Александрович, Зайцева Виктория Федоровна, Луценко Сергей Яковлевич, Мануйленко Элеонора Владимировна; Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я., Мануйленко Э. В. - 2-е изд. ; пер. и доп. - Москва : Юрайт, 2022. - 227 с. - (Профессиональное образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/496336>

4. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : Учебное пособие Для СПО / Туревский Илья Мордухович, Бородаенко Владимир Николаевич, Тарасенко Людмила Васильевна; Туревский И. М., Бородаенко В. Н., Тарасенко Л. В. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2022. - 148 с. - (Профессиональное образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/495699>

#### Периодические издания:


5. Культура физическая и здоровье [Электронный ресурс] / учредитель Воронежский государственный педагогический университет. - Воронеж, 2023. - Выходит 4 раза в год. - Издается с 2004 г. - Открытый доступ ELIBRARY. — URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=37244117>

#### Учебно-методические:

6. Баранов Г. А. Физическая культура: методические рекомендации для студентов специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура / Г. А. Баранов; УлГУ, Мед. колледж им. А. Л. Поленова. - 2023. - Неопубликованный ресурс. - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/14507>. - Режим доступа: ЭБС УлГУ. - Текст : электронный.

Согласовано:

ДИРЕКТОР НБ / БУРХАНОВА М.М. / 2023  
Должность сотрудника научной библиотеки / ФИО / подпись / дата

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

технологий:

*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

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

доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

- Программное обеспечение:
  1. ОС Microsoft Windows
  2. Microsoft OfficeStd 2016 RUS
  3. «МойОфис Стандартный»

Согласовано:

Инженер ведущий / Щуренко Ю.В. /  / \_\_\_\_\_  
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 тифло-сурдопереводчика; 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.


## 4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

Форма обучения ОЧНАЯ


Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы	Объем в часах	Форма контроля
-------------------------	----------------------------	---------------	----------------

Раздел 1 <b>Основы формирования физической культуры личности</b>			
Тема 1.1	Содержание учебного материала		


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

<b>Основы физической культуры.</b>	<p>1.Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность.</p> <p>2.Сущность и ценности физической культуры.</p> <p>3.Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.</p> <p>4.Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий).</p> <p>5.Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.</p> <p>6.Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом урока. Требования безопасности во время проведения урока. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.</p>	4	Устный опрос
<b>Раздел 2</b>	<b>Легкая атлетика</b>		
Тема 2.1			
<b>Легкая атлетика.</b> Техника бега на короткие дистанции.	<p>Требования безопасности во время проведения урока: бег, прыжки, метания.</p> <p>Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м.</p> <p>Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование.</p>	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 2.2			




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


Спринтерский бег: бег по прямой и по виражу. Финиширование.	Техника бега по прямой дистанции. Техника бега на повороте. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции. Обучение правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки. Способы финиширования. Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта. Отрабатывать положение низкого старта, а также стартовое положение высокого старта с дальнейшим пробеганием дистанции 60 и 100 м. Установка колодок для низкого старта. Пробегание по дистанции.	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 2.3			
Техника бега на средние и длинные дистанции.	Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д.	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 2.4			
Техника выполнения прыжка с разбега и с места.	Методика обучения прыжкам различными способами: «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы». Обучение фазам разбега, отталкивания, полета и приземления. Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление.	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 2.5			

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


Метание мяча и гранаты в цель и на дальность	ТБ на занятиях по метанию мяча и гранаты. Обучение фазам техники метания мяча и гранаты. Методика обучения технике метания гранаты. Метание гранаты из различных положений – стоя, с колена, лежа. Обучение технике разбега при метании гранаты. Обучение фазе финального усилия (броска). Обучение фазе торможения при метании. Техника хвата и выпуска снаряда.	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
<b>Раздел 3</b>	<b>Атлетическая гимнастика</b>		
Тема 3.1			
ТБ на занятиях по Атлетической гимнастике. Развитие скоростно-силовых качеств.	Упражнения для развития основных мышечных групп. Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы. Упражнения на тренажерах.	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 3.2			
Развития основных мышечных групп.	Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей Выполнения комплекса упражнений на развитие силовой выносливости. Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты.	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
Тема 3.3			
Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.	Различные комплексы упражнений из программы статического, динамического и изометрического стретчинга: индивидуально, в парах.	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.

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


<b>Раздел 4</b>	<b>Спортивные игры</b>		
Тема 4.1			
<b>Баскетбол. Правила игры.</b>	1.Перемещения по площадке. 2.Ведение мяча. 3.Передачи мяча различными способами 4.Ловля мяча 5.Броски мяча по кольцу с места и в движении. 6.Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. 7.Командные действия игроков.	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
Тема 4.2			
Техника перемещений и владения мячом.	Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места. Повторение и совершенствование техники ведения, передачи мяча. Бросок мяча в корзину в движении.	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
Тема 4.3			

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


Техника нападения и защиты.	<p>Техника нападения. Совершенствование техники передвижений, владения мячом.</p> <p>Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции.</p> <p>Обучение технике штрафных бросков в корзину.</p> <p>Техника защиты. Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении.</p> <p>Обучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину.</p> <p>Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.</p> <p>Повторение и совершенствование тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.</p> <p>Действия игрока без мяча и с мячом.</p> <p>Взаимодействие двух игроков.</p> <p>Двусторонняя игра. Прием зачетных нормативов по баскетболу</p>	2	<p>Проверка техники выполнения упражнений</p> <p>Сдача нормативов.</p>
Тема 4.4			
Бадминтон. Правила игры.	<p>Техника безопасности на игре в бадминтон.</p> <p>История бадминтона. Бадминтон в Олимпийском движении. Общая характеристика бадминтона</p> <p>Правила игры в бадминтон.</p>	2	<p>Проверка техники выполнения упражнений</p> <p>Сдача нормативов.</p>
Тема 4.5			
Техническая подготовка.	<p>Стойки и перемещения. Отработка подачи. Техника ударов: справа, слева, снизу, сверху. Удар на ближнюю линию и дальнюю линию.</p> <p>Комплексные упражнения.</p>	2	<p>Проверка техники выполнения упражнений</p> <p>Сдача нормативов.</p>
Тема 4.6	Содержание учебного материала		

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


Тактическая подготовка.	Тактика нападения. Тактика персональной защиты. Тактика обманного удара. Командные действия в паре. Блокирование у сетки. Индивидуальные действия. Учебная игра.	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
<b>Раздел 5</b>	<b>Лыжная подготовка</b>		
Тема 5.1			
Техника безопасности. Классический лыжный ход.	Техника одновременного бесшажного, одношажного и двушажного ходов. Техника попеременного двушажно-го хода. Условия применения того или иного хода.	4	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
Тема 5.2			
Передвижение свободным стилем.	Специфика прохождения свободным стилем равнинного и горного участков. Три вида конькового хода: ход под каждую ногу, через ногу и подъёмный. Под каждую ногу (одновременный одношажный ход). Через ногу (одновременный двушажный ход).	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
Тема 5.3			
Техника спусков. Техника подъемов.	Разучивание техники группировки при прохождении спусков на месте, в движении. Разучивание техники подъемов: лесенка, елочка, полуелочка, зигзагом. Совершенствование техники спуска с горы. Группировка при спуске с горы.	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
Тема 5.4			

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

Техника поворотов и торможения	Лыжная прогулка. Техника поворотов на месте и в движении. Разучивание поворотов на месте переступанием. Способы торможения.	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
<b>Раздел 6</b>	<b>Спортивные игры</b>		
Тема 6.1			
Футбол. Правила игры.	Техника безопасности при игре в футбол. История футбола. Правила игры в футбол. Техническая подготовка студентов, экипировка футболиста.	4	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
Тема 6.2			
Техническая подготовка.	Обучение технике игры в футбол. Учебная игра по упрощенным правилам.	4	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 6.3			
Тактическая подготовка	Распределение обязанностей внутри команды, задачи и функции отдельных игроков. Детальный анализ отдельных фаз игры: нападение, защита. Взаимодействие игроков в различных фазах. Разработка и анализ тактического плана игры. Установка на игру. Учебная игра.	4	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
<b>Раздел 7</b>	<b>Легкая атлетика.</b>		
Тема 7.1			


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

Техника бега на короткие дистанции.	Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м. Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование.	4	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 7.2			
Техника бега на средние и длинные дистанции.	Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д.	4	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 7.3			
Эстафетный бег.	Правила эстафетного бега. Понятие «коридора». Техника спринтерского бега. Техника передачи эстафетной палочки. Отработка техники эстафетного бега. Распределение спринтеров по этапам эстафеты 4x200 и 4x400.	4	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 7.4			
Техника спортивной ходьбы.	Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном суставе. Спортивная ходьба на отрезках 200-500 м.	4	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 7.5			
Общая физическая подготовка.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов


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

<b>Раздел 8</b>	<b>Легкая атлетика</b>		
Тема 8.1			
Техника бега на короткие дистанции.	Требования безопасности во время проведения урока: бег, прыжки, метания. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м. Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование.	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 8.2			
Спринтерский бег: бег по прямой и по виражу. Финиширование.	Техника бега по прямой дистанции. Техника бега на повороте. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции. Обучение правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки. Способы финиширования. Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта. Отрабатывать положение низкого старта, а также стартовое положение высокого старта с дальнейшим пробеганием дистанции 60 и 100 м. Установка колодок для низкого старта. Пробегание по дистанции.	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 8.3			
Техника бега на средние и длинные дистанции.	Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д.	4	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 8.4			




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


Техника выполнения прыжка с разбега и с места.	Методика обучения прыжкам различными способами: «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы». Обучение фазам разбега, отталкивания, полета и приземления. Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление.	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 8.5			
Метание мяча и гранаты в цель и на дальность	ТБ на занятиях по метанию мяча и гранаты. Обучение фазам техники метания мяча и гранаты. Методика обучения технике метания гранаты. Метание гранаты из различных положений – стоя, с колена, лежа. Обучение технике разбега при метании гранаты. Обучение фазе финального усилия (броска). Обучение фазе торможения при метании. Техника хвата и выпуска снаряда.	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
<b>Раздел 9</b>	<b>Гимнастика</b>		
Тема 9.1			
ТБ на занятиях по гимнастике. Развитие скоростно-силовых качеств.	Упражнения для развития основных мышечных групп. Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы.	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 9.2			

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


Висы и упоры.	<p>Висы смешанные: Вис стоя, вис стоя сзади, вис стоя согнувшись, вис присев сзади, вис лежа, вис лежа сзади, вис лежа справа (слева) — вис лежа боком к снаряду, вис прогнувшись (согнувшись) с опорой, вис на левой (правой)</p> <p>Висы простые: вис с согнутыми ногами, вис на согнутых руках, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис углом, вис сзади, вис на согнутых ногах.</p> <p>Упоры (простые): Упор на предплечьях Упор на руках Упор углом</p>	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
Тема 9.3			
Развитие гибкости.	Различные комплексы упражнений из программы статического, динамического и изометрического стретчинга: индивидуально, в парах.	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
<b>Раздел 10</b>	<b>Спортивные игры - Волейбол</b>		
Тема 10.1			
Инструктаж по ТБ Правила игры в волейбол.	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с заданием.	4	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
Тема 10.2			
Техническая подготовка. Перемещения, передача, подача.	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	4	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.

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


Тема 10.3			
Техническая подготовка. Нападающий удар, приемы мяча, блокирование.	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств, приемы мяча, блокирование. Учебная игра.	4	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
<b>Раздел 11</b>	<b>Лыжная подготовка</b>		
Тема 11.1			
Классический лыжный ход: одновременный бесшажный ход	Классический лыжный ход. Специальные упражнения лыжника. Разнообразности лыжных ходов. Техника спусков, подъемов, торможения и поворотов. ОРУ на лыжах. Комплекс с различными сочетаниями рук, ног, туловища. Комплекс с различными сочетаниями рук, ног, туловища. Техника спусков, подъемов, торможения и поворотов. Развитие общей выносливости. Специальные упражнения.	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
Тема 11.2			
Классический лыжный ход: одновременный одношажный ход.	Классический лыжный ход. Специальные упражнения лыжника. Разнообразности лыжных ходов. Техника спусков, подъемов, торможения и поворотов. ОРУ на лыжах. Комплекс с различными сочетаниями рук, ног, туловища.	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
Тема 11.3			
Классический лыжный ход: одновременный двухшажный ход.	Виды классических лыжных ходов. Одновременный двухшажный ход Техническа выполнения. <b>ОРУ на лыжах.</b>	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
Тема 11.4			

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


Техника спусков Техника подъемов. Техника торможения и поворотов на месте.	Комплекс с различными сочетаниями рук, ног, туловища. Техника спусков, торможения и поворотов. Развитие общей выносливости. Техника подъемов, торможения и поворотов. Развитие общей выносливости. Технически правильно выполнять подъемы. Технически правильно выполнять торможение «Упором», «Плугом» и поворотом на месте.	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
Тема 11.5			
Свободный (коньковый) лыжный ход	ОРУ на силу. <u>Ходьба на лыжах 3км.</u> Развитие силовых способностей. Одновременный двухшажный ход Одновременный полуконьковый ход.	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
<b>Раздел 12</b>	<b>Спортивные игры – Настольный теннис</b>		
Тема 12.1			
Настольный теннис. Правила игры.	ТБ на занятиях по настольному теннису. История настольного тенниса. Роль в Олимпийском движении. Развитие настольного тенниса в России. Знакомство с правилами игры, оборудованием и инвентарем. ОРУ. Техническая подготовка студентов: 1.Способы держания ракетки. 2.Стойки и передвижения теннисиста. 3. Подача 4.Накат 5. Топ-спин 6. Подставка 7. Подрезка Учебная игра в настольный теннис	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
Тема 12.2			

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


Настольный теннис. Техническая подготовка.	ОРУ. Техническая подготовка студентов: 1.Способы держания ракетки. 2.Стойки и передвижения теннисиста. 3. Подача 4.Накат 5. Топ-спин 6. Подставка 7. Подрезка Учебная игра в настольный теннис	4	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
Тема 12.3			
Настольный теннис. Тактическая подготовка.	ОРУ. Тактическая подготовка студентов: 1.Способы держания ракетки. 2.Стойки и передвижения теннисиста. 3. Подача 4.Накат 5. Топ-спин 6. Подставка 7. Подрезка Учебная игра в настольный теннис	4	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
<b>Раздел 13</b>	<b>Легкая атлетика</b>		
Тема 13.1			
Техника бега на короткие дистанции.	Требования безопасности во время проведения урока: бег, прыжки, метания. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м. Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование.	4	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 13.2			

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

Спринтерский бег: бег по прямой и по виражу. Финиширование.	Техника бега по прямой дистанции. Техника бега на повороте. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции. Обучение правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки. Способы финиширования. Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта. Отрабатывать положение низкого старта, а также стартовое положение высокого старта с дальнейшим пробеганием дистанции 60 и 100 м. Установка колодок для низкого старта. Пробегание по дистанции.	4	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 13.3			
Техника бега на средние и длинные дистанции.	Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д.	4	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 13.4			
Техника выполнения прыжка с разбега и с места.	Методика обучения прыжкам различными способами: «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы». Обучение фазам разбега, отталкивания, полета и приземления. Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление.	4	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
<b>Раздел 14</b>	<b>Туризм</b>		
Тема 14.1			


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

<p>Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки.</p> <p>Способы ориентирования на местности.</p>	<p>Понятие о карте, масштабе, топографии и ориентировании. Общегеографические и специальные карты.</p> <p>Отличие спортивных карт для соревнований по спортивному ориентированию от топографических.</p> <p>Топографические условные знаки: линейные, фигурные, площадные и пояснительные.</p> <p>Ориентирование на местности с помощью карты.</p> <p>Ориентирование карты по линиям местности.</p> <p>Ориентирование карты по компасу.</p> <p>Определение по карте точки своего стояния на местности.</p> <p>Ориентирование на местности и определение точки стояния по близлежащим местным предметам или рельефу.</p> <p>Ориентирование на местности и определение точки стояния промером расстояний.</p> <p>Ориентирование на местности без карты, с помощью компаса, часов и Солнца.</p> <p>Ориентирование на местности по Луне и часам.</p> <p>Ориентирование на местности и определение сторон горизонта по местным предметам.</p>	4	<p>Проверка техники выполнения упражнений</p> <p>Сдача нормативов</p>
<b>Раздел 15</b>	<b>Легкая атлетика</b>		
Тема 15.1			
Техника бега на короткие дистанции.	<p>Требования безопасности во время проведения урока: бег, прыжки, метания.</p> <p>Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м.</p> <p>Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование.</p>	2	<p>Проверка техники выполнения упражнений</p> <p>Сдача нормативов</p>
Тема 15.2			


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

Спринтерский бег: бег по прямой и по виражу. Финиширование.	Техника бега по прямой дистанции. Техника бега на повороте. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции. Обучение правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки. Способы финиширования. Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта. Отрабатывать положение низкого старта, а также стартовое положение высокого старта с дальнейшим пробеганием дистанции 60 и 100 м. Установка колодок для низкого старта. Пробегание по дистанции.	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 15.3			
Техника бега на средние и длинные дистанции.	Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д.	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 15.4			
Техника выполнения прыжка с разбега и с места.	Методика обучения прыжкам различными способами: «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы». Обучение фазам разбега, отталкивания, полета и приземления. Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление.	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 15.5			




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


Метание мяча и гранаты в цель и на дальность	ТБ на занятиях по метанию мяча и гранаты. Обучение фазам техники метания мяча и гранаты. Методика обучения технике метания гранаты. Метание гранаты из различных положений – стоя, с колена, лежа. Обучение технике разбега при метании гранаты. Обучение фазе финального усилия (броска). Обучение фазе торможения при метании. Техника хвата и выпуска снаряда.	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
<b>Раздел 16</b>	<b>Гимнастика</b>		
Тема 16.1			
ТБ на занятиях по гимнастике. Развитие скоростно-силовых качеств.	Упражнения для развития основных мышечных групп. Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы.	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 16.2			
Висы и упоры.	Висы смешанные: Вис стоя, вис стоя сзади, вис стоя согнувшись, вис присев сзади, вис лежа, вис лежа сзади, вис лежа справа (слева) — вис лежа боком к снаряду, вис прогнувшись (согнувшись) с опорой, вис на левой (правой) Висы простые: вис с согнутыми ногами, вис на согнутых руках, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис углом, вис сзади, вис на согнутых ногах. Упоры (простые): Упор на предплечьях Упор на руках Упор углом	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
Тема 16.3			

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


Развитие гибкости.	Различные комплексы упражнений из программы статического, динамического и изометрического стретчинга: индивидуально, в парах.	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
<b>Раздел 17</b>	<b>Спортивные игры - Волейбол</b>		
Тема 17.1			
Инструктаж по ТБ Правила игры в волейбол.	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с заданием.	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
Тема 17.2			
Техническая подготовка. Перемещения, передача, подача.	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
Тема 17.3			
Техническая подготовка. Нападающий удар, приемы мяча, блокирование.	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств, приемы мяча, блокирование. Учебная игра.	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
<b>Раздел 18</b>	<b>Лыжная подготовка</b>		
Тема 18.1			

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

Классический лыжный ход: одновременный бесшажный ход	Классический лыжный ход. Специальные упражнения лыжника. Разно-видности лыжных ходов. Техника спусков, подъемов, торможения и поворотов. ОРУ на лыжах. Комплекс с различными сочетаниями рук, ног, туловища.  Комплекс с различными сочетаниями рук, ног, туловища. Техника спусков, подъемов, торможения и поворотов. Развитие общей выносливости. Специальные упражнения	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
Тема 18.2			
Классический лыжный ход: одновременный одношажный ход.	Классический лыжный ход. Специальные упражнения лыжника. Разно-видности лыжных ходов. Техника спусков, подъемов, торможения и поворотов. ОРУ на лыжах. Комплекс с различными сочетаниями рук, ног, туловища.	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
Тема 18.3			
Классический лыжный ход: одновременный двухшажный ход.	Виды классических лыжных ходов. Одновременный двухшажный ход Техника выполнения. <b>ОРУ</b> на лыжах.	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
Тема 18.4			
Техника спусков Техника подъемов. Техника торможения и поворотов на месте.	Комплекс с различными сочетаниями рук, ног, туловища. Техника спусков, торможения и поворотов. Развитие общей выносливости. Техника подъемов, торможения и поворотов. Развитие общей выносливости. Технически правильно выполнять подъемы. Технически правильно выполнять торможение «Упором», «Плугом» и поворотом на месте.	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
Тема 18.5			

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


Свободный (коньковый) лыжный ход	ОРУ на силу. <u>Ходьба на лыжах 3км.</u> Развитие силовых способностей. Одновременный двухшажный ход Одновременный полуконьковый ход.	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
<b>Раздел 19</b>	<b>Спортивные игры – Настольный теннис</b>		
Тема 19.1			
Настольный теннис. Правила игры. Техническая и тактическая подготовка.	ТБ на занятиях по настольному теннису. История настольного тенниса. Роль в Олимпийском движении. Развитие настольного тенниса в России. Знакомство с правилами игры, оборудованием и инвентарем. ОРУ. Техническая подготовка студентов: 1.Способы держания ракетки. 2.Стойки и передвижения теннисиста. 3. Подача 4.Накат 5. Топ-спин 6. Подставка 7. Подрезка Учебная игра в настольный теннис	4	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
<b>Раздел 20</b>	<b>Легкая атлетика</b>		
Тема 20.1			
Техника бега на короткие дистанции.	Требования безопасности во время проведения урока: бег, прыжки, метания. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м. Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование.	4	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 20.2			

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

Спринтерский бег: бег по прямой и по виражу. Финиширование.	Техника бега по прямой дистанции. Техника бега на повороте. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции. Обучение правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки. Способы финиширования. Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта. Отрабатывать положение низкого старта, а также стартовое положение высокого старта с дальнейшим пробеганием дистанции 60 и 100 м. Установка колодок для низкого старта. Пробегание по дистанции.	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 20.3			
Техника бега на средние и длинные дистанции.	Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д.	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 20.4			
Техника выполнения прыжка с разбега и с места.	Методика обучения прыжкам различными способами: «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы». Обучение фазам разбега, отталкивания, полета и приземления. Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление.	4	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
		36 0	


## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УД

Контроль и оценка результатов освоения УД осуществляется преподавателем в процессе  
Форма А

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

проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, исследований.

<b>Результаты (усвоенные знания, усвоенные умения и компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы, методы контроля и оценки результатов обучения</b>
31	Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Ответы на вопросы по теме
32	Знать основы здорового образа жизни.	
ОК1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Интерпретация требований компетенций при выполнении физических упражнений
ОК2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Интерпретация требований компетенций при выполнении физических упражнений
ОК3	Оценивает риски и принимает решения в нестандартных ситуациях	Интерпретация требований компетенций при выполнении физических упражнений
ОК4	Осуществляет поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, а так же для профессионального и личностного развития.	Интерпретация требований компетенций при выполнении физических упражнений
ОК5	Использует информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	Интерпретация требований компетенций при выполнении физических упражнений
ОК6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Интерпретация требований компетенций при выполнении физических упражнений
ОК7	Умеет ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся организовывать и контролировать их работу с	Интерпретация требований компетенций при выполнении физических упражнений

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

	принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.	
ОК8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение своей квалификации.	Интерпретация требований компетенций при выполнении физических упражнений

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В приложениях к программе представлены требования к оценке физической подготовленности и двигательных умений обучающихся в основном подготовительном и специальном учебном отделениях.

Разработчик

*Баранов*  
подпись

преподаватель  
должность

Баранов Г.А.  
ФИО