

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

протокол № 11 от 20 июня 2022 г

  
Филиппова С.И.  
подпись руководителя учебного подразделения СПО



### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Учебное подразделение	МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ
Курс	1,2

Специальность 31.02.06 стоматология профилактическая

Направление (при наличии) -

Форма обучения ОЧНАЯ

Дата введения в учебный процесс УлГУ «1» сентября 2022 г.

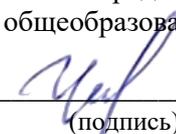
Программа актуализирована на заседании ПЦК/УМС: протокол №1 \_\_\_ от \_\_\_ 31.08.23 \_\_\_ г

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

<p><b>СОГЛАСОВАНО</b> Председатель ПЦК общеобразовательных дисциплин</p> <p> /Чамина Л.М. (подпись)</p> <p align="right">«20» июня 2022 г.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

## 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УД

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код компетенции	Умения	Знания
ОК1 ОК2 ОК6 ОК8 ПК3 ПК4	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни:

### 1.1. Место дисциплины в структуре ППСЗ.

Программа по УД (*наименование*) является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности Стоматология профилактическая в части освоения блока общих, гуманитарных и социально-экономических дисциплин  
Учебная дисциплина ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА обеспечивает формирование и развитие профессиональных и общих компетенций ОК1, ОК2, ОК6, ОК8, ПК3, ПК4.

### 1.2. Количество часов на освоение программы - 264ч

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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УД

2.1. *Объем и виды учебной работы* (по каждой форме обучения: очная/заочная заполняется отдельная таблица)

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>264/264</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>132/132</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	2/2
практические занятия	130/130
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>132</b>
Другие виды самостоятельной работы - подготовка сообщений - проработка учебного материала - отработка упражнений - участие в спортивных секциях и кружках	
<i>Текущий контроль знаний в форме</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 в форме</i>	<b>зачет, диф.зачёт</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

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

## 2.2. Тематический план и содержание

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	Форма текущего контроля
1	2	3	4	5

<b>Раздел 1 Введение</b>				
<b>Тема 1</b>	Содержание учебного материала			
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	1	
	Теоретические занятия Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1		
<b>Раздел 2 Легкая атлетика</b>				
<b>Тема</b>	Содержание учебного материала			

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

1. Правила т/б на занятиях легкой атлетикой. Лёгкая атлетика.	<p>Общие требования безопасности.</p> <p>Лёгкая атлетика решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.</p> <p>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4·100 м, 4·400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).</p>	6	4	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>	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема	Содержание учебного материала			
2. Техника бега на короткие дистанции	<p>Техника высокого старта.</p> <p>Техника промежуточного старта.</p> <p>Техника низкого старта.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- старт;</li> <li>- стартовый разбег;</li> <li>- бег по дистанции;</li> <li>- финиширование.</li> </ul> <p>Бег на дистанции: 30м, 100 м</p>	6	4	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	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема	Содержание учебного материала			
3. Техника бега на средние дистанции	Техника и тактика бега на средние дистанции основана на последовательном преодолении 4 фаз: старт, разгон, бег и финиш. Студенты учатся грамотно входить в каждый этап и успешно совмещать их в единое целое. Все усилия направлены на умение правильно расходовать энергию, поддерживая предельную скорость движения. .Бег на дистанции: 600 м и 800 м	6	2	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	4		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема	Содержание учебного материала			
4. Метание гранаты на дальность.	ТБ на занятиях по метанию гранаты. Техника метания гранаты. Обучение метанию гранаты на дальность делится на три этапа: ознакомление, разучивание, тренировка (совершенствование).	6	2	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	4		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема	Содержание учебного материала			
5. Метание мяча на дальность.	ТБ на занятиях по метанию мяча. Обучение фазам техники метания мяча.	4	2	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	Содержание учебного материала			
6. Прыжок в длину с места.	Техника прыжка в длину с места; - подготовка к прыжку; - отталкивание от земли; - полёт в воздухе; - приземление.	4	2	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	Содержание учебного материала			

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

7. Прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега: - разбег; - отталкивание; - полетная фаза; - приземление.	4	2	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
Раздел 3 Общая физическая подготовка				
Тема	Содержание учебного материала			
1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенси- тивность в развитии профилирующих двигательных качеств. Доклад.	1	1	Проверка теоретических знаний
	Теоретические занятия	1		

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			Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Раздел 4 Гимнастика				
	Содержание учебного материала			
1. Техника безопасности на уроках гимнастики. Гимнастика.	<p>Общие требования безопасности</p> <p>Гимнастика решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.</p> <p>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).</p>	4	2	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	Содержание учебного материала			

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

2. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, от гимнастической скамьи. Подтягивание из положения виса на высокой перекладине(юноши). Подтягивание из положения виса лёжа на низкой перекладине(девушки).	4	2	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	Содержание учебного материала			
3. Развитие гибкости.	Методика развития гибкости. Упражнения, направленные на развитие гибкости, основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращательных движений и махов.	4	2	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. Развитие мышц живота.	Тренировка мышц живота требует не только регулярности, но и понимания анатомии. Для того, чтобы выполнять упражнения правильно, необходимо чувствовать работу абдоминальной мускулатуры, исключая работу вторичных мышц (прежде всего, мышц ног и поясницы). Упражнения для силы мышц брюшного «пресса».	8	6	

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

	Практические занятия	6		
	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		
5. Развитие силы мышц ног. Прыжки со скакалкой, приседания.	Комплекс упражнений для развития силы мышц ног направлен на: улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями, увеличение физических возможностей тела, гармоничное развитие тела, укрепление опорно-двигательного аппарата.	8	2	
	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	6		
Раздел 5 Лыжная подготовка				
Тема	Содержание учебного материала			

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

1. Т/Б на занятиях лыжной подготовкой. Лыжные ходы.	<p>Общие требования безопасности. Содержание учебного материала. Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.</p> <p>Попеременные и одновременные лыжные хода. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p>	8	4	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	Содержание учебного материала			

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

2. Техника попеременных ходов.	Основные понятия о классических лыжных ходах: одновременные и попеременные. Техника попеременного двушажного хода. Условия применения того или иного хода. Понятие о свободном стиле. Специфика прохождения свободным стилем равнинного и горного участков.	4	2	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	Содержание учебного материала			
3 Техника одновременных ходов	Техника одновременного бесшажного, одношажного и двушажного ходов. Основным элементом одновременных ходов является одновременное отталкивание палками. Этот элемент общий для всех ходов.	4	2	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	Содержание учебного материала			
4. Техника перехода с хода на ход.	Переход с одновременного классического хода на попеременный через один промежуточный скользящий шаг. После окончания одновременного отталкивания палками лыжник постепенно выпрямляя туловище, делает один скользящий шаг, выполняет при этом мах одной рукой вперед и ставит палку на опору.	4	2	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	Содержание учебного материала			
5. Техника преодоления спусков.	Для преодоления спусков применяются различные стойки: высокая; средняя (основная), низкая, стойка при спуске наискось, стойка отдыха. Выбор их зависит от цели, условий скольжения, рельефа местности, длины и крутизны склонов, а также наличия неровностей на трассе спуска. Стойки спусков классифицируются в зависимости от высоты расположения общего центра массы тела, что внешне проявляется в степени сгибания туловища и ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах.	4	2	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	Содержание учебного материала			
6. Техника преодоления подъемов.	Способы: скользящий шаг, ступающий шаг, «полуелочкой», «елочкой» и лесенкой. Выбор того или иного способа зависит от крутизны подъема, условий скольжения, качества смазки лыж, физической и технической подготовленности лыжника.	4	2	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				
7.Техника поворотов и торможений.	Техника торможения. Изучение и отработка способов торможения: Торможение упором («полуплугом») Торможение «плугом» Торможение боковым соскальзыванием Торможение палками Торможение изменением стойки спуска Торможение управляемым падением	4	2	
	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		
Тема				
8.Техника конькового хода.	Одновременный одношажный коньковый ход – конек на каждый шаг. Одновременный двушажный коньковый ход – конек через шаг. Подъемный коньковый ход.	4	2	
	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		
Раздел 6 Спортивные игры – Баскетбол				
Тема	Содержание учебного материала			
1. Инструктаж по технике безопасности. Баскетбол. Правила игры.	Техника безопасности при игре в баскетбол. Содержание учебного материала. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	8	4	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	Содержание учебного материала			
2. Техническая подготовка.	Обучение технике игры в баскетбол: 1. Техника ловли и передач мяча. 2. Техника ведения мяча. 3. Техника бросков мяча в кольцо. 4. Техника ведения и бросков мяча в движении. Учебная игра.	8	4	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	Содержание учебного материала			
3.Тактическая подготовка.	Распределение обязанностей внутри команды, задачи и функции отдельных игроков. Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении. Разработка и анализ тактического плана игры. Учебная игра.	8	4	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	Содержание учебного материала			
4.Учебная игра по упрощенным правилам	Формирование учебных команд для игры в баскетбол по упрощенным правилам. Организация судейства.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений
	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
Тема	Содержание учебного материала			
5.Учебная игра	Формирование учебных команд для игры в баскетбол по основным правилам. Организация судейства.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений
	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
Раздел 7 Лёгкая атлетика				
Тема	Содержание учебного материала			
1.Спринтерский бег	Совершенствование бега на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега. Старт из различных положений.	4	2	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	Содержание учебного материала			
2. Эстафетный бег	Правила эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Техника эстафетного бега. Эстафетный бег 4x100 и 4x400.	4	2	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	Содержание учебного материала			

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

3. Техника прыжков в длину с места	Совершенствование техники прыжка в длину с места: - подготовка к прыжку; - отталкивание от земли; - полёт в воздухе; - приземление.	4	2	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	Содержание учебного материала			
4. Бег на длинные дистанции.	Совершенствование бега на длинные дистанции. Бег по равнинной и пересеченной местности. Бег на короткие дистанции: старт, разбег, бег по прямой, финиширование. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на дистанции в 3 км.	4	2	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. Бег на средние дистанции.	Совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции Все усилия направлены на умение правильно расходовать энергию, поддерживая предельную скорость движения. Бег на дистанции: 600 м и 800 м	4	2	

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		
<b>Раздел 8 Легкая атлетика</b>				
Тема	Содержание учебного материала			
1. Правила т/б на занятиях легкой атлетикой. .Спринтерский бег.	Правила т/б на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование бега на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега. Старт из различных положений.	8	4	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	Содержание учебного материала			
2.Бег на средние дистанции.	Совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции Все усилия направлены на умение правильно расходовать энергию, поддерживая предельную скорость движения. Бег на дистанции: 600 м и 800 м	4	2	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	Содержание учебного материала			
3. Бег на длинные дистанции.	Совершенствование бега на длинные дистанции. Бег по равнинной и пересеченной местности. Бег на короткие дистанции: старт, разбег, бег по прямой, финиширование. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на дистанции в 3 км.	4	2	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	Содержание учебного материала			
4. Эстафетный бег.	Правила эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Техника эстафетного бега. Эстафетный бег 4x100 и 4x400.	4	2	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	Содержание учебного материала			

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

5. Техника прыжков в длину с места	Совершенствование техники прыжка в длину с места: - подготовка к прыжку; - отталкивание от земли; - полёт в воздухе; - приземление.	4	2	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
Раздел 10 Спортивные игры Волейбол.				
Тема	Содержание учебного материала			
1. Инструктаж по технике безопасности. Волейбол. Правила игры.	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	8	4	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	Содержание учебного материала			

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

2. Техническая подготовка.	Техника ударов. Техника передвижений. Техника передач Техника подач. Техника нападающего удара, блокирование. Стойки и перемещения. Отработка подачи. Учебная игра.	4	2	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	Содержание учебного материала			
3. Тактическая подготовка.	Тактика нападения. Тактика персональной защиты. Тактика обманного удара. Командные действия. Блокирование у сетки. Индивидуальные действия. Учебная игра.	4	2	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
Раздел 11 Гимнастика				
Тема	Содержание учебного материала			

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

1.ТБ на занятиях по гимнастике.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Классификация акробатических упражнений.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений
	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
Тема	Содержание учебного материала			
2. Акробатические упражнения	Обучение технике акробатических упражнений. 1.Акробатические прыжки – перекаты, кувырки, перевороты, сальто. 2. Балансирования: стойки, стояния, седы, поддержки	4	2	Проверка техники выполнения упражнений
	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
Тема	Содержание учебного материала			
3. Общеразвивающие упражнения	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем.	4	2	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	Содержание учебного материала			

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

4. Развитие гибкости.	Выполнение упражнений динамического и статического стретчинга. Дыхательная гимнастика.	4	2	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 12 Лыжная подготовка</b>				
Тема	Содержание учебного материала			
1. Т/Б на занятиях лыжной подготовкой. Лыжные ходы.	Попеременные и одновременные лыжные ходы. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 2 км (девушки) и до 3 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	8	4	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	Содержание учебного материала			

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

2. Техника попеременных ходов	Основные понятия о классических лыжных ходах: одновременные и попеременные. Техника попеременного двушажного хода. Условия применения того или иного хода. Понятие о свободном стиле. Специфика прохождения свободным стилем равнинного и горного участков.	4	2	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	Содержание учебного материала			
3 Техника одновременных ходов	Техника одновременного бесшажного, одношажного и двушажного ходов. Основным элементом одновременных ходов является одновременное отталкивание палками. Этот элемент общий для всех ходов.	4	2	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	Содержание учебного материала			
4. Техника перехода с хода на ход.	Отработка техники перехода с одновременного классического хода на попеременный через один промежуточный скользящий шаг. После окончания одновременного отталкивания палками лыжник постепенно выпрямляя туловище, делает один скользящий шаг, выполняет при этом мах одной рукой вперед и ставит палку на опору. Работа над ошибками.	4	2	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	Содержание учебного материала			
5. Техника поворотов и торможений.	Техника торможения. Изучение и отработка способов торможения: Торможение упором («полуплугом») Торможение «плугом» Торможение боковым соскальзыванием Торможение палками Торможение изменением стойки спуска Торможение управляемым падением	4	2	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	Содержание учебного материала			
6. Передвижение попеременными лыжными ходами.	Техника попеременного двухшажного хода. Контроль прохождения дистанции 3 км без учета времени.	4	2	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	Содержание учебного материала			
7. Передвижения классическим ходом.	Техника одновременного бесшажного, одношажного и двушажного ходов. Техника попеременного двушажного хода. Условия применения того или иного хода.	4	2	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		
Тема	Содержание учебного материала			
8. Передвижения свободным стилем.	Понятие о свободном стиле. 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	2	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		
Тема	Содержание учебного материала			

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

9. Техника конькового хода.	Одновременный одношажный коньковый ход – конек на каждый шаг. Одновременный двушажный коньковый ход – конек через шаг. Подъемный коньковый ход.	4	2	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 13 Легкая атлетика</b>				
Тема	Содержание учебного материала			
1. Эстафетный бег: передача эстафетной палочки.	Специальные беговые упражнения (СБУ), повторный бег на короткие отрезки до 100 метров. Техника бега по прямой. Техника прохождения виража. Техника передачи эстафетной палочки на месте, в ходьбе, в движении, в пределах «коридора». Эстафетный бег в четверках.	4	2	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	Содержание учебного материала			

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

2. Эстафетный бег: 4x100	Специальные беговые упражнения (СБУ), повторный бег на короткие отрезки до 100 метров. Техника бега по прямой. Техника передачи эстафетной палочки на месте, в ходьбе, в движении, в пределах «коридора». Формирование команд и расстановка по этапам. Эстафета 4x100.	4	2	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	Содержание учебного материала			
3. Эстафетный бег 4x200, 4x400	Техника прохождения виража. Выход с виража с переходом в бег по прямой. Заход на вираж. Специальные беговые упражнения (СБУ), повторный бег на короткие отрезки до 100 метров. Техника бега по прямой. Техника передачи эстафетной палочки на месте, в ходьбе, в движении, в пределах «коридора». Формирование команд и расстановка по этапам. Эстафета 4x200 и 4x400.	4	2	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	Содержание учебного материала			

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

4. Челночный бег 10x10	Развитие общей выносливости. Совершенствование бега на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения.	4	2	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
<p>Примерный перечень вопросов к зачету.</p> <p>Раздел. Легкая атлетика</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила т/б на занятиях легкой атлетикой. Лёгкая атлетика.</li> <li>2. Техника бега на короткие дистанции.</li> <li>3. Техника бега на средние дистанции.</li> <li>4. Метание гранаты на дальность.</li> <li>5. Метание мяча на дальность</li> <li>6. Прыжок в длину с места.</li> <li>7. Прыжок в длину с разбега.</li> <li>8. Эстафетный бег</li> <li>9. Бег на длинные дистанции.</li> </ol> <p>Раздел. Общая физическая подготовка</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</li> </ol> <p>Раздел. Гимнастика</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности на уроках гимнастики. Гимнастика.</li> <li>2. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.</li> <li>3. Развитие гибкости.</li> <li>4. Развитие мышц живота.</li> <li>5. Развитие силы мышц ног. Прыжки со скакалкой, приседания.</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. Инструктаж по технике безопасности. Волейбол. Правила игры</li> <li>2. Техническая подготовка</li> <li>3. Тактическая подготовка</li> </ol> <p>Раздел. Лыжная подготовка</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Т/Б на занятиях лыжной подготовкой. Лыжные ходы.</li> <li>2. Техника попеременных ходов.</li> <li>3. Техника одновременных ходов</li> <li>4. Техника перехода с хода на ход.</li> <li>5. Техника преодоления спусков.</li> <li>6. Техника преодоления подъёмов.</li> <li>7. Техника поворотов и торможений</li> <li>8. Техника конькового хода.</li> <li>9. Техника торможения и поворотов на месте.</li> </ol> <p>Раздел. Спортивные игры - Баскетбол</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. . Инструктаж по технике безопасности. Баскетбол. Правила игры</li> <li>2. Техническая подготовка</li> <li>3. Тактическая подготовка</li> </ol>			
Итого			

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

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

##### Перечень рекомендуемых учебных изданий:

##### **Основная:**

Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/433532>

##### **Дополнительная:**

Пиянзин А. Н.

Методика физического воспитания : электронное учебное пособие / А. Н. Пиянзин; Пиянзин А. Н. - Тольятти : ТГУ, 2018. - 82 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС

Форма А

стр. 34 из 54

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

Лань. - Книга из коллекции ТГУ - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-8259-1219-6.

- Режим доступа: [http://www.studentlibrary.ru/book/ ISBN 9785825912196.html](http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785825912196.html)

Мудриевская, Е. В.

Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности : учебное пособие / Е. В. Мудриевская; Е. В. Мудриевская. - Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности ; Весь срок охраны авторского права. - Саратов : Вузовское образование, 2021. - 53 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - Текст. - Весь срок охраны авторского права. - электронный. - Электрон. дан. (1 файл). - URL: <http://www.iprbookshop.ru/107084.html>. - Режим доступа: ЭБС IPR BOOKS; для авторизир. пользователей. - ISBN 978-5-4487-0782-7

- Режим доступа: [http://www.studentlibrary.ru/book/ ISBN 9785448707827.html](http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785448707827.html)

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

Шолих М.

Круговая **тренировка** / М. Шолих; Шолих М. - Москва : Спорт, 2021. - 216 с. - ISBN 978-5-907225-67-1- Режим доступа: [http://www.studentlibrary.ru/book/ ISBN 9785907225671.html](http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907225671.html)

- Режим доступа: [http://www.studentlibrary.ru/book/ ISBN 9785907225671.html](http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907225671.html)

С. Ю. Махов.

Физиология физического воспитания и спорта : учебно-методическое пособие / С. Ю. Махов; сост. С. Ю. Махов. - Физиология физического воспитания и спорта ; 2025-04-28. - Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2020. - 121 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - Текст. - Гарантированный срок размещения в ЭБС до 28.04.2025 (автопродлонгация). - электронный. - Электрон. дан. (1 файл). - URL: <http://www.iprbookshop.ru/95434.html>. - Режим доступа: ЭБС IPR BOOKS; для авторизир. пользователей. - ISBN 2227-8397. [http://www.studentlibrary.ru/book/ ISBN 222783971.html](http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN222783971.html)

### **Периодические издания:**

Физиология человека [Электронный ресурс] : науч. журнал / Рос. акад. наук. - М., 2016. - Выходит 6 раз в год. - Изд. с 1975 г. - ISSN 0131-1646. –

URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>

Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс] : науч. журнал. - М., 2016. - Выходит 12 раз в год. - Изд. с 1925 г. - ISSN 0040-3601. –

URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>

Спортивная медицина: наука и практика [Электронный ресурс] : науч. журнал. - М., 2016. - Выходит 4 раза в год. - ISSN 2223-2524. –

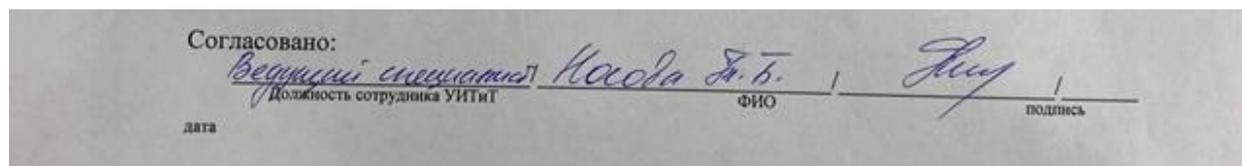
URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>

### **Учебно-методические:**

**Шевчук М. Т.**

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов Медицинского колледжа по специальностям : 49.02.02 Адаптивная физическая культура, 34.02.01 Сестринское дело, 31.02.02 Акушерское дело, 31.02.01 Лечебное дело, 31.02.05 Стоматология ортопедическая , 31.02.06 Стоматология профилактическая / М.Т.Шевчук; УлГУ, Мед. колледж. - Ульяновск : УлГУ, 2021. - Загл. с экрана; Неопубликованный ресурс. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 623 КБ). - Текст : электронный.

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



- Информационные справочные системы современных информационно-коммуникационных 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, [2022]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3.2. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО Научная Элек-

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

тронная Библиотека. – Москва, [2022]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

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

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

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

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

6.1. [Единоe окно доступа к образовательным ресурсам](http://window.edu.ru/) : федеральный портал . – URL: <http://window.edu.ru/> . – Текст : электронный.

6.2. [Российское образование](http://www.edu.ru/) : федеральный портал / учредитель ФГАУ «ФИЦТО». – URL: [http://www.edu.ru](http://www.edu.ru/). – Текст : электронный.

#### **7. Образовательные ресурсы УлГУ:**

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

- Программное обеспечение:

1. ОС Microsoft Windows
2. Microsoft Office
3. «Мой Офис Стандартный»

Согласовано:

Зам начальника УИТиТ / Ключкова А.А. /  / 06.06.2022 г.

Должность сотрудника УИТиТ

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 обуча-*

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

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

### Форма обучения ОЧНАЯ

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы	Объем в часах	Форма контроля
<b>Раздел 2 Легкая атлетика.</b>			
1. Правила т/б на занятиях легкой атлетикой. Лёгкая атлетика..	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 (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
2. Техника бега на короткие дистанции.	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 (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
3. Техника бега на средние дистанции.	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 (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
4. Метание гранаты на дальность.	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 (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))

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

5. Метание мяча на дальность.	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 (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
6. Прыжок в длину с места.	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 (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
7. Прыжок в длину с разбега.	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 (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
<b>Раздел 4 Гимнастика.</b>			
1. . Техника безопасности на уроках гимнастики. Гимнастика.	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 (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
2. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	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 (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))

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

3. Развитие гибкости.	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 (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
4. Развитие мышц живота.	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 (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
5. Развитие силы мышц ног. Прыжки со скакалкой, приседания.	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	6	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
<b>Раздел 5 Лыжная подготовка.</b>			
1. Т/Б на занятиях лыжной подготовкой. Лыжные ходы.	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 (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
2. Техника попеременных ходов.	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 (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))

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

3. Техника одновременных ходов.	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 (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
4. Техника перехода с хода на ход.	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 (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
5. Техника преодоления спусков.	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 (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
6. Техника преодоления подъемов.	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 (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
7. Техника поворотов и торможений.	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 (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))

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

8.Техника конькового хода.	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 (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
<b>Раздел 6 Спортивные игры – Баскетбол.</b>			
1. Инструктаж по технике безопасности. Правила игры.	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 (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
2. Техническая подготовка.	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 (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
3. Тактическая подготовка.	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 (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
4. Учебная игра по упрощенным правилам.	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 (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))

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

5. Учебная игра.	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 (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
<b>Раздел 7 Лёгкая атлетика.</b>			
1. Спринтерский бег.	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 (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
2. Эстафетный бег.	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 (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
3. Техника прыжков в длину с места.	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 (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
4. Бег на длинные дистанции.	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 (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))

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

5 Бег на средние дистанции.	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 (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
<b>Раздел 8 Легкая атлетика.</b>			
1. Правила т/б на занятиях легкой атлетикой. .Спринтерский бег.	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 (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
2.Бег на средние дистанции.	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 (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
3. . Бег на длинные дистанции.	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 (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
4. Эстафетный бег.	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 (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))

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

5. Техника прыжков в длину с места.	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 (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
<b>Раздел 9 Спортивные игры – Волейбол.</b>			
1. Инструктаж по технике безопасности. Волейбол. Правила игры.	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 (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
2. Техническая подготовка.	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 (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
3. Тактическая подготовка.	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 (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
<b>Раздел 10 Гимнастика</b>			
1. ТБ на занятиях по гимнастике.	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 (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))

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

2.Акробатические упражнения.	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 (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
3. Общеразвивающие упражнения.	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 (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
4. Развитие гибкости.	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 (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
<b>Раздел 11. Лыжная подготовка.</b>			
1. Т/Б на занятиях лыжной подготовкой. Лыжные ходы.	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 (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
2. Техника попеременных ходов.	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 (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))

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

3 Техника одновременных ходов.	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 (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
4. Техника перехода с хода на ход.	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 (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
5. Техника поворотов и торможений.	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 (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
6. Передвижение попеременными лыжными ходами.	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 (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
7. Передвижения классическим ходом.	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 (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))

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

8. Передвижения свободным стилем	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 (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
9. Техника конькового хода.	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 (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
<b>Раздел 12 Легкая атлетика.</b>			
1. Эстафетный бег: передача эстафетной палочки.	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 (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
2. Эстафетный бег: 4x100	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 (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
3. Эстафетный бег: 4x200	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 (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))

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

4. Челночный бег 10x10.	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 (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
Итого		132	

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УД

Контроль и оценка результатов освоения УД осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, исследований.

Результаты (усвоенные знания, освоенные умения и компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы, методы контроля и оценки результатов обучения
31	Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Ответы на вопросы по теме
32	Знать основы здорового образа жизни.	
У1	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Проверка техники выполнения упражнений, сдача нормативов, ответы на вопросы по теме
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
ОК6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться	Интерпретация требований компетенций при выполнении

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

	с коллегами, руководством, потребителями.	нии физических упражнений
ОК8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение своей квалификации.	Интерпретация требований компетенций при выполнении физических упражнений
ПК3	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.	Интерпретация требований компетенций при выполнении физических упражнений
ПК4	Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.	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

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

**ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ ПРОГРАММЫ УД/ПМ**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание изменения или ссылка на прилагаемый текст изменения</b>	<b>ФИО заведующего кафедрой, реализующей дисциплину</b>	<b>Подпись</b>	<b>Дата</b>
1.	Внесение изменений в п.2.1 Объем и виды учебной работы с оформлением приложения 1	Шмойлова Е.П		31.08.2023

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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УД

2.1 *Объем и виды учебной работы* (по каждой форме обучения: очная/заочная заполняется отдельная таблица)

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>264/264</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>132/132</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	2/2
практические занятия	130/130
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>132</b>
Другие виды самостоятельной работы	
- подготовка сообщений	
- проработка учебного материала	
- отработка упражнений	
- участие в спортивных секциях и кружках	
<i>Текущий контроль знаний в форме</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 в форме</i>	<b>зачет, диф.зачёт</b>

*В случае необходимости использования в учебном процессе исключительно дистанционных образовательных технологий в таблице через слеш указывать количество часов работы ППС с обучающимися, для проведения занятий в дистанционном формате с применением электронного обучения*

### 3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Перечень рекомендуемых учебных изданий:

- **Основные источники:**

Левчук И.П., Оказание первичной доврачебной медико-санитарной помощи при неотложных и экстремальных состояниях [Электронный ресурс] : учеб. для мед. колледжей и училищ / И.П. Левчук, С.Л. Соков, А.В. Курочка, А.П. Назаров, - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2021. - 288 с. - ISBN 978-5-9704-3585-4 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970435854.html>

Вёрткин А.Л., Неотложная медицинская помощь на догоспитальном этапе [Электронный ресурс] : учебник / А. Л. Вёрткин, Л. А. Алексанян, М. В. Балабанова и др. ; под ред. А. Л. Вёрткина. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2021. - 544 с. - ISBN 978-5-9704-4096-4 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970440964.html>

- **Дополнительные источники:**

Фишкин, А. В. Справочник. Неотложная помощь [Электронный ресурс] / А. В. Фишкин. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Научная книга, 2022. — 351 с. — 978-5-9758-1874-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/80173.html>

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

• Периодические издания:

Зубной техник / Учредитель: ООО "Медицинская пресса". - Москва, 2005 - 2021. - Выходит 6 раз в год. - Изд. с 1997 г.

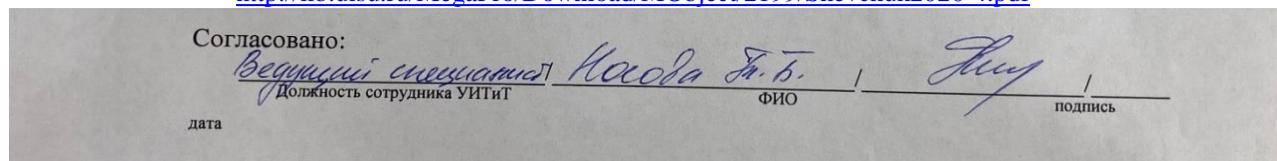
**Сестринское дело** / Учредитель: ООО "Современное сестринское дело". - Москва, 1995-1996, 2003-2021. - Изд. 1 раз в 2 месяца, 1995-2004; изд. 4 раза в полугодие, 2005, № 1.

**Клиническая медицина** [Электронный ресурс] : ежемес. науч.-практ. журнал. - Москва, 2017- 2021. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>

Учебно-методические:

Шевчук М. Т. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов Медицинского колледжа им. А. Л. Поленова для специальностей 49.02.02 Адаптивная физическая культура, 34.02.01 Сестринское дело, 31.02.02 Акушерское дело, 31.02.01 Лечебное дело, 31.02.05 Стоматология ортопедическая [Электронный ресурс] / М. Т. Шевчук; УлГУ, Мед. колледж. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 226 КБ). - Ульяновск : УлГУ, 2022. - Загл. с экрана. - Неопубликованный ресурс.

<http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/2199/Shevchuk2020-4.pdf>



- Информационные справочные системы современных информационно-коммуникационных технологий:
- **1. Электронно-библиотечные системы:**
- 1.1. **IPRbooks** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система / группа компаний Ай Пи Эр Медиа . - Электрон. дан. - Саратов , [2022]. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>.
- 1.2. **ЮРАЙТ** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система / ООО Электронное издательство ЮРАЙТ. - Электрон. дан. – Москва , [2022]. - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>.
- 1.3. **Консультант студента** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система / ООО Политехресурс. - Электрон. дан. – Москва, [2022]. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/pages/catalogue.html>.
- 1.4. **Лань** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система / ООО ЭБС Лань. - Электрон. дан. – С.-Петербург, [2022]. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com>.
- 1.5. **Znanium.com** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система / ООО Знаниум. - Электрон. дан. – Москва, [2022]. - Режим доступа: <http://znanium.com>.
- 2. **КонсультантПлюс** [Электронный ресурс]: справочная правовая система. /Компания «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2022].
- 3. **База данных периодических изданий** [Электронный ресурс] : электронные журналы / ООО ИВИС. - Электрон. дан. - Москва, [2022]. - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>.
- 4. **Национальная электронная библиотека** [Электронный ресурс]: электронная библиотека. - Электрон. дан. – Москва, [2022]. - Режим доступа: <https://нэб.рф>.
- 5. **Электронная библиотека диссертаций РГБ** [Электронный ресурс]: электронная библиотека / ФГБУ РГБ. - Электрон. дан. – Москва, [2022]. - Режим доступа: <https://dvs.rsl.ru>.
- **6. Федеральные информационно-образовательные порталы:**

