


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
протокол №12 от 20 июня 2022г.
Филиппова С.И.
20 июня 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Учебное подразделение	МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ
Курс	1,2,3

Специальность 31.02.02 АКУШЕРСКОЕ ДЕЛО (2 ГОДА 10 МЕСЯЦЕВ)

Направление (при наличии) -

Форма обучения ОЧНАЯ

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

Программа актуализирована на заседании ПЦК/УМС: протокол № 11 от 20. 06. 2023 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
Мацкевич Алексей Николаевич	преподаватель
Филиппов Игорь Эдуардович	преподаватель

СОГЛАСОВАНО

Председатель ПЦК общеобразовательных дисциплин
 /Чамина Л.М.
 Подпись _____ ФИО
 22.06.2022г

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

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УД

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

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

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- 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
OK1 OK2 OK3 OK4 OK5 OK6 OK7 OK8 OK9 OK10 OK11 OK12 OK13	- 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.

1.2. Место дисциплины в структуре ППСЗ.

Программа по УД (*наименование*) является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 32.01.02 Акушерское дело в части освоения блока общих, гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Учебная дисциплина ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА обеспечивает формирование и развитие профессиональных и общих компетенций ОК1-13

1.3. Количество часов на освоение программы - 344ч


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
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172/172
в том числе:	
теоретическое обучение	2/2
практические занятия	170/170
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
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>	зачет, дифзачет


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


Раздел 1 Введение				
Тема	Содержание учебного материала			
1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Цель и задачи физического воспитания. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическая культура в структуре профессионального образования. Физическая культура студента. Основные понятия, термины физической культуры: Физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство, тренировка, тренированность, физическое упражнение, физическая рекреация, двигательная реабилитация. Профессиональная направленность физического воспитания. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре. Основы организации физического воспитания в вузе.	2	2	
	Теоретические занятия	2		
Раздел 2 Легкая атлетика				
Тема	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. Спринтерский бег.	Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом урока. Требования безопасности во время проведения урока: бег, прыжки, метания. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях. Требования безопасности по окончании урока. История спринтерского бега. Виды спринтерских дистанций. Основные технические элементы спринтерского бега. Специфика подготовки спортсмена к спринтерскому бегу.	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. Спринтерский бег: техника высокого и низкого старта.	<p>Техника высокого старта: старты во время ходьбы в наклоне, старты «падением» из положения стоя на носках, старты «падением» из положения стоя в наклоне вперед, в парах — бег, преодолевая сопротивление партнера, высокий старт из положения стоя, выставив вперед сильнейшую ногу. Бег с высокого старта с опорой на одну руку без сигнала и по сигналу учителя.</p> <p>Техника промежуточного старта.</p> <p>Техника низкого старта (старт с колодок): старт из исходного положения «упор в приседе» (сидя на корточках). Выполнение команд: «На старт!» (низкий старт) и «Внимание!» без стартовых колодок. Бег с низкого старта без колодок (без сигнала и по сигналу учителя).</p> <p>Установка стартовых колодок. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!» (ноги упираются в стартовые колодки). Бег с низкого старта с колодок (без сигнала и по сигналу учителя).</p> <p>Бег на дистанции: 30м, 100 м</p>	4	2	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	Содержание учебного материала			

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


<p>3. Спринтерский бег: бег по прямой и по виражу. Финиширование.</p>	<p>Техника бега по прямой дистанции: 1. Бег с ускорением на 50—80 м в 3/4 интенсивности от максимальной. 2. Бег с ускорением и бегом по инерции (60—80 м). 3. Бег с высоким подниманием бедра и загребавшей постановкой ноги на дорожку (30—40 м). 4. Семенящий бег с загребавшей постановкой стопы (30—40 м). 5. Бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40—50 м). 6. Бег прыжковыми шагами (30—60 м). 7. Движения руками (подобно движениям во время бега). Техника бега на повороте. 2. Бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 6—8-й дорожках) по 50—80 м со скоростью 80—90% от максимальной. 2. Бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50—80 м) в 3/4 интенсивности. 3. Бег по кругу радиусом 20—10 м с различной скоростью. 4. Бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80—100 м) с различной скоростью. 5. Бег с ускорением на прямой с входом в поворот (80—100 м) с различной скоростью. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции. Обучение правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки. Способы финиширования. Научить финишному броску на ленточку. Бег на дистанции: 200 м и 400 м</p>	4	2	<p>Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов</p>
	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			
4. Прыжок в длину с разбега.	Историческая справка. Методика обучения прыжкам различными способами: «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы». Обучение фазам разбега, отталкивания, полета и приземления.	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			
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			

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


6. Метание гранаты из различных положений.	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	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			
7. Бег на средние дистанции.	История бега на средние дистанции. Виды дистанций. Особенности техники бега на средние дистанции. Постановка стопы. Бег на дистанции 800 м и 1500 м	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			

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


1. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполнение различных плиометрических (прыжковых) упражнений: прыжки в длину, в глубину, вверх, через препятствия, подскоки. Развитие быстроты: стартовые упражнения с различных положений; бег на коротких отрезках (10-30 м); развитие способности к произвольному расслаблению мышц; выполнение циклических физических упражнений в облегченных условиях (преодоление дистанции за лидером, бег под уклон и др.)	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 общей выносливости	<p>Медленный непрерывный бег (кросс) от 30 до 60 мин при ЧСС 130-160, либо темповый кроссовый бег от 20 до 45 мин при ЧСС 160-180 уд./мин, либо фартлек от 20 до 45 мин при ЧСС 120-180 уд./мин: чередование медленного бега с ускорениями на 100-400 м.</p> <p>Другие средства развития общей выносливости: бег по холмистой местности от 20 до 45 мин; быстрая ходьба до 120 мин.</p> <p>Повторный бег на отрезках: 3-4 раза по 800-1000 м со скоростью 70-80 % от максимальной; 4-6 раз по 400-600 м со скоростью 70-80 % /1-2 серии.</p> <p>Ходьба на лыжах – до 120 мин.</p> <p>Быстрый бег на лыжах – 5-10 км.</p> <p>Спортивные и подвижные игры – 30-90 мин.</p> <p>Круговая тренировка: 8-10 общеразвивающих упражнений, выполняемых с весом собственного тела или небольшими отягощениями, в среднем темпе, по 10-20 повторений через 15-45 с. Отдыха / 2-5 серий через 3-4 мин отдыха.</p>	4	2	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	Содержание учебного материала			
3. Развитие гибкости.	<p>Различные комплексы упражнений из программы статического, динамического и изометрического стретчинга: индивидуально, в парах, с помощью специальных ремней</p>	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
Раздел 4 Гимнастика				
Тема	Содержание учебного материала			
1. Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнение на гимнастической скамейке.	Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятия, во время занятия, при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях, по окончании занятия. Упражнения на гимнастической скамье: 1. Упражнения на силу для мышц рук и плечевого пояса. 2. Упражнения для мышц ног 3. Упражнения на силу мышц живота	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. 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 Упор правой</p>	4	2	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	Содержание учебного материала			
3. Акробатические элементы: длинный кувырок вперед. Мост.	<p>Девушки: Совершенствование кувырка вперед (2 кувырка подряд). Мост из положения стоя с помощью. Мост из положения лёжа. Упражнение на гимнастической стенке (наклоны назад). Мост с наклоном назад из стойки ноги врозь с помощью.</p> <p>Юноши: Совершенствование кувырка вперед и назад Длинный кувырок через скамейку покрытую матом.</p>	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
Раздел 5 Лыжная подготовка				
Тема	Содержание учебного материала			
1. Т/Б на занятиях лыжной подготовкой. Лыжные ходы.	Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятия, во время занятия, при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях, по окончании занятия. История лыжного спорта. Виды лыжных 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			
2. Передвижение лыжными ходами	Основные понятия о классических лыжных ходах: одновременные и попеременные. Техника одновременного бесшажного, одношажного и двушажного ходов. Техника попеременного двушажного хода. Условия применения того или иного хода. Понятие о свободном стиле. Специфика прохождения свободным стилем равнинного и горного участков.	10	2	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	6		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема	Содержание учебного материала			
3. Попеременный двушажный ход.	Освоение техники скользящего шага: без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину- на равнине и под уклон. Работа рук на месте, упражнения на лыжне. Упражнения для освоения махового выноса ноги с лыжей, подседания на толчковой ноге и отталкивания ею. Условия применения попеременного двушажного хода на лыжне.	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. Одновременный бесшажный ход.	Имитация движения на месте: наклон туловища, отталкивание руками и медленное выпрямление без палок, с палками. Передвижение по лыжне одновременным бесшажным ходом. Условия применения попеременного двушажного хода на лыжне.	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			
5. Одновременный двухшажный ход.	История появления двухшажного хода на лыжах. Условия применения двухшажного хода на лыжах. Виды и техника двухшажного хода. Демонстрация одновременного двухшажного хода. Упражнения на лыжне. Разбор и исправление ошибок.	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 лыжными ходами до 3 км.	Применение классических лыжных ходов на дистанции в 3000 метров. Контроль прохождения дистанции без учета времени.	6	2	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
Раздел 6 Спортивные игры - Футбол				
Тема	Содержание учебного материала			

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


1. Инструктаж по технике безопасности. Футбол. Правила игры.	Техника безопасности при игре в футбол. История футбола. Правила игры в футбол. Техническая подготовка студентов, экипировка футболиста.	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. Техника игры в футбол.	Обучение технике игры в футбол: удар носком, удар серединой подъема, удар внутренней частью подъема, удары через веревочку. Групповая обработка ударов. Техника удара внешней частью подъема. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») Удар пяткой. Удары с подрезкой мяча. Финты. Отбор мяча. Подкаты. Вбрасывание мяча. Приемы игры вратаря. Ведение мяча.	8	2	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		


3. Тактика игры в футбол.	Распределение обязанностей внутри команды, задачи и функции отдельных игроков. Детальный анализ отдельных фаз игры: атака, оборона, переход от обороны к атаке и наоборот. Взаимодействие игроков в различных фазах. Разработка и анализ тактического плана игры. Установка на игру.	8	2	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
Раздел 7 Лёгкая атлетика				
Тема	Содержание учебного материала			
1.Спринтерский бег	Основные технические элементы спринтерского бега. Специфика подготовки спортсмена к спринтерскому бегу. Специальные беговые упражнения. Упражнение на развитие взрывной силы и быстроты. Старт из различных положений. Старт по звуковому и визуальному сигналу.	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	История и правила эстафетного бега. Понятие «коридора». Техника спринтерского бега. Техника передачи эстафетной палочки. Отработка техники эстафетного бега. Распределение спринтеров по этапам эстафеты 4x200 и 4x400. Специфика отбора в эстафетную команду.	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 прыжков в длину с места	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Разбор и исправление ошибок в выполнении различных фаз прыжка: фазы отталкивания, фазы полета и фазы приземления. Специальные упражнения для улучшения техники прыжка. Контроль выполнения прыжка в длину с места.	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. Кроссовая подготовка. Фартлек.	Развитие общей и специальной выносливости посредством кроссовой подготовки и фартлека. Бег по пересеченной местности до 3 км в равномерном темпе, либо в рваном темпе - с ускорениями по 100-400 метров на дистанции в 3 км (фартлек)	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
Раздел 8 Туризм				
Тема	Содержание учебного материала			
1. Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки.	Понятие о карте, масштабе, топографии и ориентировании. Общегеографические и специальные карты. Отличие спортивных карт для соревнований по спортивному ориентированию от топографических. Топографические условные знаки: линейные, фигурные, площадные и пояснительные.	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. Способы ориентирование на местности.	Ориентирование на местности с помощью карты. Ориентирование карты по линиям местности. Ориентирование карты по компасу. Определение по карте точки своего стояния на местности. Ориентирование на местности и определение точки стояния по близлежащим местным предметам или рельефу. Ориентирование на местности и определение точки стояния промером расстояний. Ориентирование на местности без карты, с помощью компаса, часов и Солнца. Ориентирование на местности по Луне и часам. Ориентирование на местности и определение сторон горизонта по местным предметам.	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. Работа с компасом. Азимут.	Устройство компаса Адрианова. Определение сторон горизонта с помощью компаса Адрианова. Определение азимута направления на какой-либо местный предмет с помощью компаса Адрианова. Определение нужного направления для движения с помощью компаса Адрианова.	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			
4. Ориентирование по местным предметам.	Ориентирование на местности и определение сторон горизонта по местным предметам: по коре деревьев, муравейнику, ягодам, алтарю православных церквей и т.д.	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 9 Легкая атлетика				
	Содержание учебного материала			
1.Спринтерский бег	Основные технические элементы спринтерского бега. Специфика подготовки спортсмена к спринтерскому бегу. Специальные беговые упражнения. Повторный бег на коротких отрезках до 100 метров. Контроль 30 м.	6	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема	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
	Содержание учебного материала			

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


2. Прыжок в длину с разбега	Методика обучения прыжкам различными способами: «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы». Обучение фазам разбега, отталкивания, полета и приземления.	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			
3. Метание гранаты	Метание гранаты из различных положений – стоя, с колена, лежа. Совершенствование техники разбега при метании гранаты, фазы финального усилия (броска) и фазы торможения при метании. Техника хвата и выпуска снаряда.	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. Кроссовая подготовка.	Развитие общей выносливости студентов посредством бега по пересеченной местности. 12-минутный бег. Контроль.	8	2	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
Раздел 10 Спортивные игры – Бадминтон				
Тема	Содержание учебного материала			
1. Инструктаж по технике безопасности. Бадминтон. Правила игры.	Техника безопасности на игре в бадминтон. История бадминтона. Бадминтон в Олимпийском движении. Общая характеристика бадминтона Правила игры в бадминтон.	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. Техническая подготовка.	Стойки и перемещения. Отработка подачи. Техника ударов: справа, слева, снизу, сверху. Удар на ближнюю линию и дальнюю линию. Комплексные 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
Тема	Содержание учебного материала			

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


3. Тактическая подготовка.	Тактика нападения. Тактика персональной защиты. Тактика обманного удара. Командные действия в паре. 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			
1.ТБ. Акробатические упражнения	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Акробатические упражнения: 1.Акробатические прыжки – перекаты, кувырки, перевороты, сальто. 2. Балансирования: стойки, стояния, седы, поддержки.	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. Классическая аэробика	Изучение основных шагов классической аэробики. Техника выполнения основных шагов. Методы разучивания соединений и комбинаций: линейный метод, метод слежения, блок-метод. Выполнение комплекса упражнений базовой аэробики под музыку.	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. Стретчинг	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
Раздел 12 Лыжная подготовка				
Тема	Содержание учебного материала			
1. Повороты на месте переступанием	Отработка техники поворотов на месте. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом правой вправо и махом левой влево.	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			
2. Повороты в движении	Отработка техники поворотов в движении. Поворот переступанием. Поворот упором. Поворот «плугом». Поворот на параллельных лыжах.	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. Повороты при спусках «упором».	Применение лыжного хода на равнинных участках и на склонах. Техника поворота на склонах. Специфика поворота при спуске «плугом». Отработка техники.	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. Повороты при спусках «полуплугом».	Отработка техники прохождения склонов и поворотов при спусках. Изучение техники поворота «полуплугом». 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. Подъемы и торможения.	Изучение и отработка способов подъемов в горы на лыжах: «елочка», «полуелочка», «лесенка», «зигзаг». 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		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
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		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		


9. Передвижение лыжными ходами до 3 км.	Применение классических лыжных ходов и свободного стиля на дистанции в 3000 метров. Контроль прохождения дистанции без учета времени.	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 13 Легкая атлетика				
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, 4x200	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». Формирование команд и расстановка по этапам. Эстафета 4x100 и 4x200.	8	2	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			
3. Кроссовая подготовка	Развитие общей выносливости. Быстрая ходьба с переходом в бег. Бег по пересеченной местности 25-30 минут	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. Фартлек	Развитие общей и специальной выносливости. Техника правильного дыхания во время бега. Техника правильной постановки стопы в беге на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности до 3-5 км с ускорениями по 100-400 метров.	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. Прыжки в длину с разбега	Специальные беговые упражнения. Подводящие упражнения. Прыжки в длину с места. Прыжки в глубину. Прыжки в высоту. Техника разбега. Техника отталкивания. Фаза полета и приземления. Выполнение упражнения по частям. Упражнение в целом. Контроль прыжка в длину с разбега.	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. Челночный бег 10x10	Специальные беговые упражнения (СБУ). Ускорения на участках до 40 метров. Упражнения на координацию. Бег со сменой направления движения. Старт из различных положений. Бег по прямой. Бег с ходу. Челночный бег 3x10 в среднем темпе. Контроль челночного бега 10x10.	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
Раздел 14 Туризм				
Тема	Содержание учебного материала			
1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Понятие о гигиене. Основные задачи гигиены. Требования, предъявляемые к личной гигиене и направленные на сохранение и укрепление здоровья. Режим дня. Сон. Уход за кожей и телом. Уход за полостью рта и зубами. Гигиена физического и умственного труда. Закаливание. Виды закаливания. Питьевой режим во время похода. Вредные привычки.	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. Походная медицинская аптечка	Выбор аптечки. Требования к упаковке. Индивидуальная походная аптечка. Аптечка первой помощи походная (малая). Расчет количества медикаментов.	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. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Алгоритм оказания первой помощи при кровотечениях, переломах, отравлении, обморожении и в других экстренных случаях. Техника сердечно-легочной реанимации: непрямой массаж сердца и искусственное дыхание. Прием Геймлиха. Техника оказания помощи при переломах. Доврачебная помощь при ожогах. Алгоритм оказания первой помощи при обмороке, утоплении и солнечном ударе.	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 15 Общая физическая подготовка				
Тема	Содержание учебного материала			
1. Развитие общей и специальной выносливости	Развитие общей и специальной выносливости средствами легкой атлетики, силового фитнеса и игровых видов спорта (по выбору). Длинный бег (кросс или фартлек) Круговая силовая тренировка. Система Табата-тренировки. Круговая плиометрическая тренировка. Функциональная тренировка.	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			
2. Развитие координации.	Упражнения на гимнастической скамье. Упражнения с мячом. Игры с мячом и со скакалкой. Игровые эстафеты.	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 скоростно-силовых качеств.	Комплекс плиометрических упражнений. Круговая плиометрическая тренировка.	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 16 Легкая атлетика				
Тема	Содержание учебного материала			

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


1.Спринтерский бег	Техника высокого и низкого старта. Развитие взрывной силы. Стартовый разбег и бег по дистанции. Техника прохождения виража. Способы финиширования. Повторный бег на коротких отрезках до 400 метров. Переменный бег. Бег с ходу. Контроль дистанции 300 метров.	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		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 и разбега	Специальные беговые упражнения. Подводящие упражнения. Техника прыжка в длину с места: фаза отталкивания, фаза полета, фаза приземления. Разбор и исправление ошибок. Контроль прыжка в длину с места. Техника прыжка в длину с разбега способом «ножницы». Фаза разбега, фаза отталкивания, фаза полета и фаза приземления. Разбор и исправление ошибок. Контроль прыжка в длину с разбега.	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. Метание снарядов	Метание мяча (гранаты) из различных положений – стоя, с колена, лежа. Совершенствование техники разбега при метании гранаты, фазы финального усилия (броска) и фазы торможения при метании. Техника хвата и выпуска снаряда.	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. Кроссовая подготовка.	Бег по пересеченной местности до 5 км без учета времени.	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 17 Гимнастика				
Тема	Содержание учебного материала			
1.Классическая аэробика.	Базовые шаги классической аэробики, связки и комбинации. Изучение отдельных элементов. Выполнение в комплексе под музыку.	3	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	1		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема	Содержание учебного материала	1	2	
2. Стретчинг.	Выполнение упражнений статического и изометрического стретчинга.	3	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	1		
	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		


Раздел 18	Лыжная подготовка			
Тема	Содержание учебного материала			
1. Классический лыжный ход.	Техника одновременного бесшажного, одношажного и двушажного ходов. Техника попеременного двушажного хода. Условия применения того или иного хода.	5	2	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
Тема	Содержание учебного материала			
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).	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 спусков	ОРУ. Лыжная прогулка или бег трусцой. Разучивание техники группировки при прохождении спусков на месте, в движении.	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			
4. Техника подъемов	ОРУ. Лыжная прогулка или бег трусцой. Разучивание техники подъемов: лесенка, елочка, полужелоб, зигзагом. Совершенствование техники спуска с горы. Группировка при спуске с горы.	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			
5. Техника поворотов и торможения	ОРУ. Лыжная прогулка. Техника поворотов на месте и в движении. Разучивание поворотов на месте переступанием. Способы торможения.	5	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	3		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Раздел 19 ОФП				
	Содержание учебного материала			

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


1. Развитие ловкости	ОРУ. СБУ. Подвижные игры с мячом.	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. Развитие быстроты	ОРУ. СБУ. Старт из различных положений. Ускорения на коротких отрезках до 30 метров. Тренировка скорости простой реакции.	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 специальной выносливости.	ОРУ. СБУ. Фартлек в 3-5 км с ускорениями на участках в 100, 200 и 400 метров.	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

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


Раздел 20 Спортивные игры – Настольный теннис				
Тема	Содержание учебного материала			
1. Инструктаж по технике безопасности. 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.	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. 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	2	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		

<p>Перечень вопросов к зачету</p> <p>Раздел 1. Легкая атлетика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. История возникновения. Спринтерский бег 2. Техника низкого и высокого старта. Бег по прямой. 3. Бег по виражу. Финиширование. 4. Прыжок в длину 5. Челночный бег 6. Метание 7. Кроссовая подготовка 8. Фартлек. <p>Раздел 2. Общая физическая подготовка</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие скоростно-силовых качеств 2. Развитие общей выносливости. 3. Развитие специальной выносливости 4. Развитие координации. 5. Развитие силы. 6. Развитие взрывной силы. 7. Развитие гибкости. 			
--	--	--	--

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

<p>Раздел 3. Гимнастика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером. Упражнение на гимнастической скамейке. 2. Висы и упоры. 3. Ритмическая гимнастика. 4. Аэробика 5. Стретчинг. 6. Акробатика <p>Раздел 4. Спортивные игры – Волейбол</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. История игры. 2. Правила игры в волейбол 3. Техническая подготовка 4. Тактическая подготовка <p>Раздел 5 Лыжная подготовка</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. История лыжного спорта. 2. Классический лыжный ход: одновременный бесшажный ход 3. Классический лыжный ход: одновременный одношажный ход 4. Классический лыжный ход: одновременный двухшажный ход 5. Классический лыжный ход: попеременный двухшажный ход 6. Классический лыжный ход: попеременный четырехшажный ход 7. Техника спусков 8. Техника подъемов. 9. Техника торможения и поворотов на месте. 10. Свободный (коньковый) лыжный ход: полуконьковый одновременный 11. Свободный (коньковый) лыжный ход: одновременный двухшажный 12. Свободный (коньковый) лыжный ход: попеременный <p>Раздел 7 Спортивные игры – Баскетбол</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. История игры. Правила игры в баскетбол 2. Техническая подготовка 3. Тактическая подготовка 			
---	--	--	--

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

Раздел 8 Легкая атлетика


1. Кроссовая подготовка: равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)
2. Фартлек. Бег по пересеченной местности.
3. Спринтерский бег
4. Длинный спринт – бег
5. Эстафетный бег.
6. Метание
7. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»
8. Прыжок в длину с разбега способом «ножницы»

Раздел 9 Туризм


1. Техника безопасности в туризме
2. Туристские должности в группе. Питание в туристском походе.
3. Правила движения в походе, преодоление препятствий

Перечень вопросов к диф.зачету:

1. Физическое воспитание, его роль и значение в становлении личности.
2. Какие движения восстанавливают рессорные функции позвоночника?
3. Движения, развивающие мышцы грудной клетки и туловища, их роль и значение.
4. Как быстро снять умственную и физическую усталость?
5. Почему после стрессовых ситуаций нужны активные движения?
6. Методы исследования и оценки физического развития человека.
7. Брадикардия и тахикардия, значение их оценки в спортивной практике.
8. Функциональные пробы и тесты как объективные методы самоконтроля.
9. Ортостатическая проба и её оценка.
10. Содержание и оценка Гарвардского степ-теста.
11. Содержание и оценка индекса Руффье
12. Предпатологические состояния при занятиях спортом - переутомление, перетренированность, перенапряжение.


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

<p>13. Патологические состояния при занятиях спортом и доврачебная помощь.</p> <p>14. Объективные и субъективные методы самоконтроля.</p> <p>15. Содержание и задачи педагогического контроля в физическом воспитании.</p> <p>16. Физическая культура и её роль в жизни человека и в развитии личности.</p> <p>17. Жесткий и мягкий скелет и их роль в обеспечении жизнедеятельности.</p> <p>18. Спорт как биологическое и социальное явление в жизни человека и обществ</p> <p>19. Психофизические качества - сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Их роль в двигательной деятельности человека.</p> <p>20. Раскрыть понятия - двигательные умения и навыки.</p> <p>21. Что такое физическая подготовка? Её профессиональная направленность</p> <p>22. Ценностные ориентации студентов на физическую культуру и спорт.</p> <p>23. Здоровый образ жизни - его основные принципы. Факторы риска в жизни человека.</p> <p>24. Основы рационального питания.</p> <p>25. Значение сна для здоровья человека и его учебной деятельности.</p> <p>26. Понятие утомления, его виды и фазы.</p> <p>27. Понятие восстановления, суперкомпенсации (фазы восстановления).</p> <p>28. Средства восстановления - основные и дополнительные.</p> <p>29. Физические упражнения и потеря веса.</p> <p>30. Дыхательные пробы их значение и содержание.</p>			
Итого		344	

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

Спортивный зал. Помещение для занятий физической культурой и спортом.

Оборудование: гимнастическая скамья, столы для настольного тенниса, шведская стенка, перекладина подвесная, маты гимнастические, скакалка, шахматы, гантели (1 кг), гантели (2 кг), гири 16 кг, мяч набивной (1 кг), мяч набивной (3 кг), мяч набивной (5 кг), мяч баскетбольный, мяч волейбольный, веревочная скакалка, ракетки для бадминтона, обруч металлический, канат, палки гимнастические, колодки для низкого старта, воланчики, коврики.

(432005, Ульяновская область, г. Ульяновск, ул. Аблукова, д. 31)

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Легкоатлетическая площадка, включающая в себя беговую дорожку 400 м, секторы для прыжков в длину и метания снарядов. Футбольное поле с искусственным покрытием. Ворота для игры в футбол и мини-футбол. Площадка для баскетбола. Площадка для пляжного волейбола. Баскетбольные щиты. Волейбольные стойки с сеткой. Элементы учебно-тренировочного комплекса "Полоса препятствий": лабиринт, забор с накладной доской, разрушенный мост, разрушенная лестница, стена с двумя проломами, одиночный окоп для стрельбы и метания гранат. (432048, Ульяновская область, г. Ульяновск, р-н Железнодорожный, ул. Университетская Набережная, д. 1, корп. 6)

Помещение -11а. Отдел обслуживания Медицинского колледжа научной библиотеки с зоной для самостоятельной работы. (432005, г. Ульяновск, ул. Аблукова, д. 31)

Помещение укомплектовано ученической доской и комплектом мебели (посадочных мест - 16). Компьютерная техника и Wi-Fi с доступом к сети «Интернет», ЭИОС, ЭБС.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Перечень рекомендуемых учебных изданий:

Основная:


1.Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/448586>

2.Конеева, Е.В. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Конеева Е.В., Зайцев Анатолий Александрович, Томашевская Ольга Борисовна [и др.]; под ред. Конеевой Е.В. - 2-е изд. ; пер. и доп. - Москва : Юрайт, 2022. - 599 с. - (Профессиональное образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/495018>

Дополнительная:

1.Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/448769>

2.Теория и методика избранного вида спорта : Учебное пособие Для СПО / Завьялова Татьяна Александровна, Кылосов Андрей Анатольевич, Павлов Георгий Акимович [и др.];

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

под ред. Шивринской С.Е. - 2-е изд. ; испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2022. - 189 с. - (Профессиональное образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/493239>

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:

1. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта [Электронный ресурс] / учредитель ФГБОУ ВПО Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2020-2021. - Издается с 1944 г.; Выходит 12 раз в год. - URL : <https://elibrary.ru/contents.asp?id=36922474>. - Открытый доступ ELIBRARY. - Текст : электронный. - ISSN 1994-4683.
Ссылка на ресурс <https://elibrary.ru/contents.asp?id=36922474>


2. Культура физическая и здоровье [Электронный ресурс] / учредитель Воронежский государственный педагогический университет. - Воронеж, 2020. - Выходит 4 раза в год. - Издается с 2004 г. - Открытый доступ ELIBRARY. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=37244117>

3. 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:

1. 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, 2021. - Загл. с экрана. - Неопубликованный ресурс.
<http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/2199/Shevchuk2020-4.pdf>

Согласовано:


Ведущий специалист НБ УлГУ/ Носова Т.Б. /  / 10.06.2022 г.

Должность сотрудника научной библиотеки

ФИО

подпись

дата

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

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 издательствоЮРАЙТ. – Москва, [2022]. - URL: <https://ura.it.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. ClinicalCollection :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://gos-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 : электронныежурналы/ ООО ИВИС. - Москва, [2022]. –URL:<https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>. – Режим доступа: для авториз. пользователей. –Текст : электронный.

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

3.3. Электронная библиотека «Издательского дома «Гребенников» (Grebinnikon) : электроннаябиблиотека / 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]. – Форма А

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

URL:<https://нэб.рф>. – Режим доступа: для пользователей научной библиотеки. –Текст : электронный.

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

6. Федеральные информационно-образовательные порталы:

6.1. [Единое окно доступа к образовательным ресурсам](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.

Согласовано:

Зам начальника УИТиТ / Ключкова А.А. / /  / 06.06.2022 г.
Должность сотрудника УИТиТ ФИО Инициалы 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.


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

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


4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Форма обучения ОЧНАЯ


Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы	Объем в часах	Форма контроля
Раздел 2 Легкая атлетика			
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	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
2. Спринтерский бег: техника высокого и низкого старта.	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. Спринтерский бег: бег по прямой и по виражу. Финиширование.	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. 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))
4. 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))
5. Метание гранаты из различных положений.	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		


6. 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))
Раздел 3 Общая физическая подготовка			
1. Развитие скоростно-силовых качеств.	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 общей выносливости	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. 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))
Раздел 4 Гимнастика			
1. Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнение на гимнастической скамейке.	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. Висы и упоры.	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. Акробатические элементы: длинный кувырок вперед. Мост.	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		


Раздел 5 Лыжная подготовка			
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	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
2. Передвижение лыжными ходами	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))
3. Попеременный двушажный 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))
4. Одновременный бесшажный 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. Одновременный двушажный 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))
6. Передвижение лыжными ходами до 3 км.	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))
Раздел 6 Спортивные игры - Футбол			
1. Инструктаж по технике безопасности. Футбол. Правила игры.	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. Техника игры в футбол.	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. Тактика игры в футбол.	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))
Раздел 7 Лёгкая атлетика			
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. Кроссовая подготовка. Фартлек.	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))
Раздел 8 Туризм			
1.Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки.	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. Способы ориентирование на местности.	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. Работа с компасом. Азимут.	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. Ориентирование по местным предметам.	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))
Раздел 9 Легкая атлетика			
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. 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	4	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
3. Метание гранаты	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. Кроссовая 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))

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


Раздел 10 Спортивные игры – Бадминтон			
1. Инструктаж по технике безопасности. Бадминтон. Правила игры.	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. 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))
Раздел 11 Гимнастика			
1.ТБ. 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))
2. Классическая аэробика	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. Стретчинг	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))
Раздел 12. Лыжная подготовка			

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


1. Повороты на месте переступанием	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. Повороты в движении	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. Повороты при спусках «упором».	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. Повороты при спусках «полуплугом».	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. Подъемы и торможения.	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. Передвижение лыжными ходами до 3 км.	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))
Раздел 13 Легкая атлетика			
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, 4x200	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. Кроссовая 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))
4. Фартлек	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. Прыжки 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))

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


6. 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))
Раздел 14 Туризм			
1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	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. Походная медицинская аптечка	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. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	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))
Раздел 15 Общая физическая подготовка			
1. Развитие общей и специальной выносливости	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 координации.	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. Развитие скоростно-силовых качеств.	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		

Раздел 18 Легкая атлетика			
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 и 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))
4. Метание снарядов	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. Кроссовая 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))
Раздел 17 Гимнастика			
1.Классическая аэробика.	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	1	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
2. Стретчинг.	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		

Раздел 16 Лыжная подготовка			
1. Классический лыжный 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))
2. Передвижение 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))
3. Техника 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))
4. Техника 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))
5. Техника поворотов и торможения	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	3	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
Раздел 19 ОФП			
1. Развитие ловкости	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 быстроты	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 специальной выносливости.	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))
Раздел 20 Спортивные игры – Настольный теннис			
1. Инструктаж по технике безопасности. Настольный теннис. Правила игры.	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. 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))
итого		172	


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, основные 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 Тестирование
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 Тестирование

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

ОК1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Устный опрос Проверка техники выполнения упражнений
ОК2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Устный опрос Проверка техники выполнения упражнений
ОК3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Устный опрос Проверка техники выполнения упражнений
ОК4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения возложенных на него профессиональных задач, а также для своего профессионального и личностного развития.	Устный опрос Проверка техники выполнения упражнений
ОК5	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	Устный опрос Проверка техники выполнения упражнений
ОК6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Устный опрос Проверка техники выполнения упражнений
ОК7	Брать ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.	Устный опрос Проверка техники выполнения упражнений
ОК8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение своей квалификации.	Устный опрос Проверка техники выполнения упражнений
ОК9	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.	Устный опрос Проверка техники выполнения упражнений
ОК10	Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.	Устный опрос Проверка техники выполнения упражнений
ОК11	Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу, человеку.	Устный опрос Проверка техники выполнения упражнений
ОК12	Организовывать рабочее место с со-	Устный опрос

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

	блюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.	Проверка техники выполнения упражнений
ОК13	Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Устный опрос Проверка техники выполнения упражнений Тестирование

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




Мацкевич А.Н.


Разработчик




Филиппов И.Э.

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

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Содержание изменения или ссылка на прилагаемый текст изменения	ФИО заведующего кафедрой, реализующей дисциплину	Подпись	Дата
1.	Внесение изменений в п 3.2 Учебно - методическое и информационное обеспечение 2023 г. с оформлением приложения 1.	Чамина Л.М.		20.06.2023 г.

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

Приложение 1

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: специальность 31.02.02 Акушерское дело (2 года 6 месяцев): методические рекомендации для студентов / Г. А. Баранов ; УлГУ, Мед. колледж им. А. Л. Поленова. - 2023. - Неопубликованный ресурс. - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/14481>. - Режим доступа: ЭБС УлГУ. - Текст : электрон-

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

ный.

Согласовано:

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

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, [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:

