



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

## 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.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

#### • личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

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

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- метапредметных:
  - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
  - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
  - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
  - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
  - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
  - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- предметных:
  - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
  - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
  - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
  - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
  - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код компетенции	Умения	Знания
-----------------	--------	--------

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

<i>Не предусмотрено</i>	<p>У1. Умение выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>У2. Умение выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>У3. Умение преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>У4. Умение выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p> <p>У5. Умение осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p>	<p>31. Знает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>32. Знает способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>33. Знает правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p>
-------------------------	---	---

### 1.2. Место дисциплины в структуре ППСЗ.

Программа по Физической культуре является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 Сестринское дело в части освоения базовых дисциплин общеобразовательной подготовки.

### 1.3. Количество часов на освоение программы 175ч

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УД

### 2.1. Объем и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>175</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117/117</b>
в том числе:	

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

теоретическое обучение	
Практическое обучение	117/117
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>58</b>
Виды самостоятельной работы - подготовка к устным ответам на вопросы по теме, - подготовка сообщений, - подготовка презентаций, - подготовка творческих работ, - работа с контурными картами -изучение географической номенклатуры	
<i>Текущий контроль знаний в форме</i> - <i>устный опрос,</i> - <i>письменный опрос,</i> - <i>тестирование,</i> - <i>выполнение заданий по контурным картам,</i> - <i>работа в рабочей тетради</i>	
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	<b>дифференцированный зачет</b>

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

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	Объем часов	Уровень освоения	Форма текущего контроля
1	2	3	4	5
Раздел 1. Легкая атлетика				
Тема 1.	Содержание учебного материала			
Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег	Инструктаж по технике безопасности. Травматологии на уроках и оказание первой доврачебной помощи. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. 90м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных и силовых качеств. <u>Бег на результат 100м.</u> Эстафетный бег. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений.	3	1	Проверка техники выполнения упражнений
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	1		Проверка техники выполнения упражнений
Тема 2.	Содержание учебного материала			
Техника низкого и высокого старта. Бег по прямой.	Комплекс ОРУ. Низкий старт 30м. Стартовый разгон. Бег на дистанции.	3	1	Проверка техники выполнения

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

				ия упражнений
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	1		Проверка техники выполнения упражнений
Тема3.	Содержание учебного материала			
. Бег по виражу. Финиширование	Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции (Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование).	3	2	Проверка техники выполнения упражнений
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	1		Проверка техники выполнения упражнений
Тема4.	Содержание учебного материала			
Прыжок в длину	Правила ТБ при прыжках в длину. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Отталкивание. Прыжок в длину с места. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Правила соревнования по прыжкам в длину. Прыжок в длину с места на результат. Развитие быстроты. Биохимические основы прыжков. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. Развитие скоростно-силовых	3	2	Проверка техники выполнения упражнений

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

	качеств. Биохимические основы прыжков. Прыжок в длину с разбега на результат. Нормы ГТО. Контрольные нормативы.			
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений индивидуально.	1		Проверка техники выполнения упражнений
Тема5.	Содержание учебного материала			
Челночный бег	Техника челночного бега — тренировка координации и быстроты реакции. Особенности челночного бега. Разновидности челночного бега. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Старт. Дистанция. Финиш. Техника выполнения челночного бега 3x10. Техника выполнения челночного бега 4x9. Техника выполнения челночного бега 10x10. Тренировка челночного бега. Условия для челночного бега. Контрольные нормативы.	3	2	Проверка техники выполнения упражнений
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	1		Проверка техники выполнения упражнений
Темаб.	Содержание учебного материала			
Метание	Метание мяча на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Метание гранаты на дальность (мальчики 700 гр.), (девочки 500гр.) Развитие специальной выносливости. Специальные упражнения метателя.	3	2	Проверка техники выполнения упражнений

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	1		Проверка техники выполнения упражнений
Тема7.	Содержание учебного материала			
Кроссовая подготовка	Бег 15 минут. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике. Рекорды. Правила соревнований по кроссу. Биохимические основы кроссовой подготовки. <u>Бег 1000м.</u> Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных препятствий. Правила соревнований по кроссу. <u>Бег 2000м.</u> Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных препятствий. Правила соревнований по кроссу. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике. Мировые рекорды. Правила соревнований по кроссу. Опрос по теории.	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
Тема8.	Содержание учебного материала			
Фартлек	Бег с разными скоростями. Развитие координации и быстроты.	3	2	Проверка техники выполнения упражнений

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

				ий
	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
<b>Раздел 2.Общая физическая подготовка</b>				
Тема1.	Содержание учебного материала			
Развитие скоростно-силовых качеств	Бег 500 м. на результат. Развитие скоростно-силовой выносливости. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Специальные силовые упражнения с гантелями. Силовые упражнения. Прыжки через скакалку.	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

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

				норматив ов
Тема2.	Содержание учебного материала			
Развитие общей выносливости.	Отжимание на результат. Развитие силовых способностей. Специальные силовые упражнения с гантелями. Спортивные и подвижные игры. Прыжки через скакалку. Ходьба, бег, бег на лыжах.	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
Тема3.	Содержание учебного материала			
Развитие специальной выносливости.	Повторный бег. Переменный бег. Выполнение серии упражнений субмаксимальном и максимальном темпах.	3	2	Проверка техники выполнения упражнений
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	1		Проверка

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

	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально			техники выполнения упражнений
Тема4.	Содержание учебного материала			
Развитие координации.	Упражнения на равновесие функциональных тренировок на развитие баланса и укрепление стабилизаторов. Бег и прыжки с изменением направления движения, поворотами на 90 и 180 градусов. Бег с мячом. Подвижные игры. Спортивные игры	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
Тема5.	Содержание учебного материала			
Развитие силы.	Упражнения с внешним сопротивлением (с тяжестями, на тренажерах.) Прыжковые упражнения. Силовые упражнения. Прыжки через скакалку Подвижные игры. Спортивные игры. Подтягивание. Ходьба, бег, бег на лыжах.	3	2	Проверка техники выполнения упражнений

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

				ий Сдача норматив ов
	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 выполнен ия упражнен ий Сдача норматив ов
Тема6.	Содержание учебного материала			
Развитие взрывной силы.	Прыжковые упражнения. Подвижные игры. Спортивные игры.	3	2	Проверка техники выполнен ия упражнен ий
	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 выполнен ия упражнен ий
Тема7.	Содержание учебного материала			

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

Развитие гибкости.	Повторные пружинящие упражнения. Упражнения на растяжку. Упражнения на подвижность суставов.	5	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	1		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>				
Тема 1.	Содержание учебного материала			
Вводное занятие	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером. Упражнение на гимнастической скамейке. Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие координационных движений.	6	2	Проверка техники выполнения упражнений
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	2		Проверка

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

	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально			техники выполнения упражнений
Тема2.	Содержание учебного материала			
Висы и упоры. Ритмическая гимнастика.	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие координационных движений. Мост и поворот в упор стоя на одно колено. Кувырки вперед, назад. Комплекс суставной гимнастики.	3	2	Проверка техники выполнения упражнений
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	1		Проверка техники выполнения упражнений
Тема3.	Содержание учебного материала			
Аэробика	Базовые шаги аэробики. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Степ-аэробика, упражнения на координацию. Специальные силовые упражнения. Работа сердца, пульс, ЧСС. Комплекс аэробных упражнений.	3	2	Проверка техники выполнения упражнений
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий)	1		Проверка техники выполнения

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

	2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально			ия упражнений
Тема4.	Содержание учебного материала			
. Стретчинг	Динамический, статичный стретчинг	3	2	Проверка техники выполнения упражнений
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	1		Проверка техники выполнения упражнений
Тема5.	Содержание учебного материала			
Акробатика.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Развитие координационных движений.	3	2	Проверка техники выполнения упражнений
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	1		Проверка техники выполнения упражнений

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

<b>Раздел 4. Спортивные игры - Волейбол</b>				
Тема1.	Содержание учебного материала			
Инструктаж по технике безопасности. Правила игры в волейбол	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с заданием.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений
Тема2.	Содержание учебного материала			
Техническая подготовка. Перемещения, передача, подача.	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	3	2	Проверка техники выполнения упражнений
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	1		Проверка техники выполнения упражнений

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

Тема3.	Содержание учебного материала			
Техническая подготовка. Нападающий удар, приемы мяча, блокирование	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств, приемы мяча, блокирование. Учебная игра.	3	2	Проверка техники выполнения упражнений
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	1		Проверка техники выполнения упражнений
Тема4.	Содержание учебного материала			
Тактическая подготовка.	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений
Тема5.	Содержание учебного материала			
Учебная игра	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием	3	2	Проверка техники

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

	мяча. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.			выполнен ия упражнен ий
	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 выполнен ия упражнен ий
<b>Раздел 5 Лыжная подготовка</b>				
Тема1.	Содержание учебного материала			
Вводное занятие. История лыжного спорта	Инструктаж по ТБ, инструктаж по лыжной подготовке. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации.	4	2	Проверка техники выполнен ия упражнен ий
	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 выполнен ия упражнен ий
Тема2.	Содержание учебного материала			
Классический лыжный ход: одновременный бесшажный ход	Классический лыжный ход. Специальные упражнения лыжника. Разновидности лыжных ходов. Техника спусков, подъемов, торможения и поворотов. ОРУ на лыжах. Комплекс с различными сочетаниями рук, ног,	4	2	Проверка техники выполнен

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

	туловища. Комплекс с различными сочетаниями рук, ног, туловища. Техника спусков, подъемов, торможения и поворотов. Развитие общей выносливости. Специальные упражнения			ия упражнений
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений
Тема3.	Содержание учебного материала			
Классический лыжный ход: одновременный одношажный ход	Классический лыжный ход. Специальные упражнения лыжника. Разновидности лыжных ходов. Техника спусков, подъемов, торможения и поворотов. ОРУ на лыжах. Комплекс с различными сочетаниями рук, ног, туловища.	2		Проверка техники выполнения упражнений
		2	2	Проверка техники выполнения упражнений
	Практические занятия	2		
Тема4.	Содержание учебного материала			
Классический лыжный ход:одновременный двухшажный ход	Виды классических лыжных ходов. Одновременный двухшажный ход Технически правильно одновременный двухшажный.	2	2	Проверка техники выполнения

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

				упражнений
	Практические занятия	2		
Тема 5. Классический лыжный ход: попеременный двухшажный ход	Виды классических лыжных ходов. Технически правильно выполнять основные лыжные ходы попеременный двухшажный.	2	2	Проверка техники выполнения упражнений
	Практические занятия	2		
Тема 6.	Содержание учебного материала			
Классический лыжный ход: попеременный четырехшажный ход	Попеременный четырехшажный ход. Классический лыжный ход. Специальные упражнения лыжника. Разновидности лыжных ходов.	2	2	Проверка техники выполнения упражнений
	Практические занятия	2		
Тема 7.	Содержание учебного материала			
Техника спусков	Комплекс с различными сочетаниями рук, ног, туловища. Техника спусков, торможения и поворотов. Развитие общей выносливости.	3	2	
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	1		Проверка техники выполнения упражнений
Тема 8.	Содержание учебного материала			
Техника подъемов.	Содержание учебного материала			

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

	Комплекс с различными сочетаниями рук, ног, туловища. Техника подъемов, торможения и поворотов. Развитие общей выносливости. Технически правильно выполнять подъемы.	3	2	Проверка техники выполнения упражнений
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	1		Проверка техники выполнения упражнений
Тема9.	Содержание учебного материала			
Техника торможения и поворотов на месте	Технически правильно выполнять торможение «Упором», «Плугом» и поворотом на месте.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений
Тема10.	Содержание учебного материала			
Свободный (коньковый) лыжный ход: полуконьковый	Одновременный полуконьковый ходы.	4	2	Проверка техники выполнения

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

одновременный				ия упражнен ий
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	2		Проверка техники выполнен ия упражнен ий
Тема 11.	Содержание учебного материала			
Свободный (коньковый) лыжный ход: одновременный двухшажный	ОРУ на силу. <u>Ходьба на лыжах 3км.</u> Развитие силовых способностей. Спортсмены и рекорды лыжных гонок. Одновременный двухшажный ход	2	2	Проверка техники выполнен ия упражнен ий
	Практические занятия	2		
Тема 12.	Содержание учебного материала			
Свободный (коньковый) лыжный ход: попеременный	Попеременные ходы, силовые, классические и коньковый ходы. Торможение «Упором», «плугом». Развитие силовых способностей.	2	2	Проверка техники выполнен ия упражнен ий
	Практические занятия	2		
<b>Раздел 6 Общая физическая подготовка</b>				
Тема 1.	Содержание учебного материала			
Развитие быстроты.	Метод многократного повторения скоростных упражнений.	3	2	Проверка

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

	Игровой метод.			техники выполнен ия упражнен ий Сдача норматив ов
	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 выполнен ия упражнен ий Сдача норматив ов
Тема2.	Содержание учебного материала			
Развитие выносливости.	Отжимание на результат. Развитие силовых способностей. Специальные силовые упражнения с гантелями. Спортивные и подвижные игры. Прыжки через скакалку. Ходьба, бег, бег на лыжах.	4	2	Проверка техники выполнен ия упражнен ий Сдача норматив ов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных	2		Проверка техники

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

	от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально			выполнен ия упражнений Сдача норматив ов
Тема3.	Содержание учебного материала			
Развитие ловкости	Метод многократного повторения скоростных упражнений. Игровой метод. Акробатические упражнения.	3	2	Проверка техники выполнен ия упражнений Сдача норматив ов
	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 выполнен ия упражнений Сдача норматив ов
Тема4. Развитие силы	Содержание учебного материала			
	Упражнения с внешним сопротивлением (с тяжестями, на тренажерах.) Прыжковые упражнения. Силовые упражнения. Прыжки через скакалку Подвижные игры. Спортивные игры. Подтягивание. Ходьба, бег, бег на	3	2	Проверка техники выполнен

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

	ЛЫЖАХ.			ия упражнен ий Сдача норматив ов
	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 выполнен ия упражнен ий Сдача норматив ов
Тема5.	Содержание учебного материала			
Развитие гибкости.	Повторные пружинящие упражнения. Упражнения на растяжку. Упражнения на подвижность суставов.	3	2	Проверка техники выполнен ия упражнен ий Сдача норматив ов
	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	1		Проверка техники выполнен ия

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

	индивидуально			упражнений Сдача нормативов
<b>Раздел 7 Спортивные игры - Баскетбол</b>				
Тема1.	Содержание учебного материала			
Инструктаж по технике безопасности. Правила игры в баскетбол	Техника безопасности. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча различными способами: в движении, в парах, тройках.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений
Тема2.	Содержание учебного материала			
Техническая подготовка.	Стойка, передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча различными способами: в движении, в парах, тройках. Бросок мяча двумя руками то головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей.	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
Тема3.	Содержание учебного материала			
Тактическая подготовка.	Передача мяча различными способами: в движении, в парах, тройках. Бросок мяча двумя руками то головы со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Баскетбольная лига. Учебная игра.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений
Тема4.	Содержание учебного материала			
Учебная игра по упрощенным правилам	Стойка, передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Развитие координационных способностей. Чемпионаты по баскетболу. Учебная игра.	2	2	Проверка техники выполнения упражнений
	Практические занятия	2		
Тема5.	Содержание учебного материала			
Учебная игра	Стойка, передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением	2	2	Проверка

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

	направления и высоты отскока. Передача мяча различными способами: в движении, в парах, тройках. Бросок мяча двумя руками то головы со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Чемпионаты по баскетболу. Учебная игра.			техники выполнения упражнений
	Практические занятия	2		
<b>Раздел 8 Легкая атлетика</b>				
Тема1.	Содержание учебного материала			
Кроссовая подготовка	Кроссовая подготовка, бег по пересеченной местности, бег в гору, бег под уклон, бег с преодолением препятствий. Контрольный бег в условиях соревнований.	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
Тема2.	Содержание учебного материала			
Фартлек. Бег по пересеченной	Бег по пересеченной местности, бег в гору, бег под уклон, бег с преодолением препятствий.	2	2	Проверка техники

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

местности				выполнен ия упражнен ий
	Практические занятия	2		
Тема3.	Содержание учебного материала			
Спринтерский бег	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Челночный бег. Финиширование.	2	2	Проверка техники выполнен ия упражнен ий Сдача норматив ов
	Практические занятия	2		
Тема4.	Содержание учебного материала			
Длинный спринт - бег	Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Финиширование.	2	2	Проверка техники выполнен ия упражнен ий
	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 выполнен ия упражнен ий
Тема5.	Содержание учебного материала			

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

Эстафетный бег.	Техника низкого и высокого старта. Бег по прямой и по виражу. Передача палочки. ОФП. Передача в коридоре.	2	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
Темаб.	Содержание учебного материала			
Метание.	Легкоатлетические метания. Метание гранаты, мяча, (метание копья, диска, толкание ядра ). Упражнения силовые, скоростно – силовые, на гибкость, на ловкость	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
Тема7.	Содержание учебного материала			

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

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Техника разбега. Техника отталкивания . Техника приземления. Развитие взрывной силы. Стартовый разгон. Отталкивание. Полет. Приземление.	3	2	Проверка техники выполнения упражнений
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	1		Проверка техники выполнения упражнений
Тема8.	Содержание учебного материала			
Прыжок в длину с разбега способом «ножницы»	Техника разбега. Техника отталкивания . Техника приземления. Развитие взрывной силы. Стартовый разгон. Отталкивание. Полет. Приземление.	2	2	Проверка техники выполнения упражнений
	Практические занятия	2		
Раздел 9 Туризм				
Тема1.	Содержание учебного материала			
Вводное занятие. Техника безопасности в туризме	История развития туризма. Правила ТБ. Туристические возможности. Ориентирование на местности.	4	1	Проверка техники выполнения упражнений
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	2		Проверка

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

	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально			техники выполнения упражнений
Тема2.	Содержание учебного материала			
Туристские должности в группе. Питание в туристском походе.	Преодоление полосы препятствий с включением лазанья, спусков и подъемов. Туристические возможности. Ориентирование на местности. Спортивная карта, рельеф, горизонтالي. Виды карт, масштаб, условные знаки. Туристическое снаряжение. Туристический и спортивный компас. Физическая подготовка туриста. Туристическая полоса препятствий.	5	2	Проверка техники выполнения упражнений
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	3		Проверка техники выполнения упражнений
Тема3.	Содержание учебного материала			
Правила движения в походе, преодоление препятствий.	Преодоление полосы препятствий с включением лазанья, спусков и подъемов. Туристические возможности. Ориентирование на местности. Спортивная карта, рельеф, горизонтали. Виды карт, масштаб, условные знаки. Туристическое снаряжение. Туристический и спортивный компас. Физическая подготовка туриста. Туристическая полоса препятствий.	5	2	Проверка техники выполнения упражнений
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	3		Проверка

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

	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально			техники выполнения упражнений
<p>Примерный перечень вопросов к зачету и дифференцированному зачету</p> <p>Раздел 1. Легкая атлетика</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. История возникновения. Спринтерский бег</li> <li>2. Техника низкого и высокого старта. Бег по прямой.</li> <li>3. Бег по виражу. Финиширование.</li> <li>4. Прыжок в длину</li> <li>5. Челночный бег</li> <li>6. Метание</li> <li>7. Кроссовая подготовка</li> <li>8. Фартлек.</li> </ol> <p>Раздел 2. Общая физическая подготовка</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие скоростно-силовых качеств</li> <li>2. Развитие общей выносливости.</li> <li>3. Развитие специальной выносливости</li> <li>4. Развитие координации.</li> <li>5. Развитие силы.</li> <li>6. Развитие взрывной силы.</li> <li>7. Развитие гибкости.</li> </ol> <p>Раздел 3. Гимнастика</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером. Упражнение на гимнастической скамейке.</li> <li>2. Висы и упоры.</li> <li>3. Ритмическая гимнастика.</li> <li>4. Аэробика</li> </ol>				

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

5. Стретчинг.

6. Акробатика

Раздел 4. Спортивные игры - Волейбол

1. История игры.
2. Правила игры в волейбол
3. Техническая подготовка
4. Тактическая подготовка

Раздел 5 Лыжная подготовка

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

Раздел 7 Спортивные игры - Баскетбол

1. История игры. Правила игры в баскетбол
2. Техническая подготовка
3. Тактическая подготовка

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.

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

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.

ВСЕГО		175	
-------	--	-----	--

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

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УД

#### 3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация УД требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля

Оборудование:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

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

Технические средства обучения:

Мультимедиа проектор

Ноутбук

Колонки

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

Перечень рекомендуемых учебных изданий:

- Основные источники:

1. Погадаев, Г. И. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень : учебник / Погадаев Григорий Иванович. - 6-е изд., перераб. - Москва : Дрофа, 2019. - 288 с. - (Российский учебник). - ISBN 978-5-358-18085-7.

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>.

- Дополнительные источники:

Форма А

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

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>.
2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>.
3. Коджаспиров, Ю. Г. Секреты успеха уроков физкультуры [Электронный ресурс] учебно-методическое пособие / Ю.Г. Коджаспиров - Москва : Спорт, 2018. - 192 с. - ISBN 978-5-9500178-2-7. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950017827.html>.
  - Периодические издания:
    1. Культура физическая и здоровье [Электронный ресурс] / Воронежский государственный педагогический университет. - Воронеж, 2020-2021. - Открытый доступ ELIBRARY. - ISSN 1999-3455. - <https://elibrary.ru/contents.asp?id=37244117>.
    2. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта [Электронный ресурс] / Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2020-2021. - Открытый доступ ELIBRARY. - ISSN 1994-4683. - <https://elibrary.ru/contents.asp?id=36922474>.
    3. Человек. Спорт. Медицина [Электронный ресурс] / Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет). - Челябинск, 2020-2021. - Открытый доступ ELIBRARY. - ISSN 2500-0209. - <https://elibrary.ru/contents.asp?id=37375287>.
  - Учебно-методические:
    1. Мацкевич А. Н. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура» для специальностей 34.02.01 «Сестринское дело (3 года 10 месяцев)» и 31.02.02 «Акушерское дело (3 года 10 месяцев)» / А. Н. Мацкевич; УлГУ, Мед. колледж. - Ульяновск : УлГУ, 2019. - Загл. с экрана; Неопубликованный ресурс. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 533 КБ). - Текст : электронный. <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/6832>.

Согласовано:

Главный библиотекарь НБ УлГУ

Должность сотрудника научной библиотеки

*Шевякова И.Н. Ашшину*

ФНО

подпись

#### в) *Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы 2021*

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

1.1. IPRbooks:электронно-библиотечная система : сайт / группа компаний Ай Пи Ар Медиа. - Саратов, [2021]. —URL:<http://www.iprbookshop.ru>. — Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

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

1.3. Консультант студента:электронно-библиотечная система : сайт / ООО

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

Политехресурс. – Москва, [2021]. –URL:<https://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. –Текст : электронный.

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

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

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

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

1.8. Clinical Collection : коллекция для медицинских университетов, клиник, медицинских библиотек // EBSCOhost : [портал]. – URL: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/search/advanced?vid=1&sid=9f57a3e1-1191-414b-8763-e97828f97e1%40sessionmgr102>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

1.9.Русский язык как иностранный :электронно-образовательный ресурс для иностранных студентов : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». – Саратов, [2021]. – URL: <https://ros-edu.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

**2. КонсультантПлюс** [Электронный ресурс]: справочная правовая система. /ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2021].

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

3.1. База данных периодических изданий: электронныежурналы/ ООО ИВИС. - Москва, [2021]. –URL:<https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>. – Режим доступа: для авториз. пользователей. –Текст : электронный.

3.2. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО Научная Электронная Библиотека. – Москва, [2021]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

3.3. «Grebennikov» : электроннаябиблиотека / ИД Гребенников. – Москва, [2021]. – URL: <https://id2.action-media.ru/Personal/Products>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

**4. Национальная электронная библиотека** :электронная библиотека : федеральная государственная информационная система : сайт /Министерство культуры РФ ; РГБ. – Москва, [2021]. –URL:<https://нэб.рф>. – Режим доступа: для пользователей научной библиотеки. –Текст : электронный.

**5. SMARTImagebase** //EBSCOhost : [портал].– URL: <https://ebSCO.smartimagebase.com/?TOKEN=EBSCO2ff8c55aa76d8229047223a7d6dc9c&custid=s6895741>.– Режим доступа : для авториз. пользователей. – Изображение : электронные.

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

6.1. [Единое окно доступа к образовательным ресурсам](#) : федеральный портал / учредитель ФГАОУ 6.2. [Российское образование](#) : федеральный портал / учредитель ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ. – URL:<http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.

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

7.1. Электронная библиотека УлГУ : модуль АБИС Мега-ПРО / ООО «Дата Экспресс». –

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

URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

Согласовано:

Зам начальника УИТиТ / Ключкова А.А. / \_\_\_\_\_  
Должность сотрудника УИТиТ ФИО Подпись дата

### 3.3. Специальные условия для обучающихся с ОВЗ

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

– для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

– для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

– для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

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

## 4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Форма обучения - ОЧНАЯ

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы	Объем в часах	Форма контроля
Раздел 1. Легкая атлетика 1. Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег	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))

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

2. Техника низкого и высокого старта. Бег по прямой.	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))
4. Прыжок в длину	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))
5. Челночный бег	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))
6. Метание	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))

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

7. Кроссовая подготовка	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))
Раздел 2.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	1	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	1	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
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	1	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))

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

4. Развитие координации.	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))
5. Развитие силы.	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))
7. Развитие гибкости.	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))
Раздел 3. Гимнастика 1. Вводное занятие. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером. 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))

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

2. Висы и упоры. Ритмическая гимнастика.	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))
3. 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))
4. Стретчинг.	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))
5. Акробатика	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))

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

Раздел 4. Спортивные игры - Волейбол 1. Инструктаж по технике безопасности. Правила игры в волейбол	1. Проработка 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: перемещения, передача, подача.	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))
3. Техническая подготовка: нападающий удар, приемы мяча, блокирование	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))
4. Тактическая подготовка: тактика нападения, тактика защиты.	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))

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

5. Учебная игра	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	1	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
Раздел 5 Лыжная подготовка 1. Вводное занятие. История лыжного спорта.	1. Проработка 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. Классический лыжный ход: 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))
7. Техника спусков	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))

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

8. Техника подъемов.	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))
9. Техника торможения и поворотов на месте.	1. Проработка 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))
10. Свободный (коньковый) лыжный ход: полуконьковый одновременный	1. Проработка 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 Общая физическая подготовка 1. Развитие скорости.	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))

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

2. Развитие 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 ловкости.	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))
4. Развитие силы.	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))
5. Развитие гибкости.	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))

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

Раздел 7 Спортивные игры - Баскетбол 1. Инструктаж по технике безопасности. Правила игры в баскетбол	1. Проработка 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 8 Легкая атлетика 1. Кроссовая подготовка: равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	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))

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

6. Метание	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))
7. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	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))
Раздел 9 Туризм 1. Вводное занятие. Техника безопасности в туризме	1. Проработка 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. Туристские должности в группе. Питание в туристском походе.	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))

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

3. Правила движения в походе, преодоление препятствий.	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))
ИТОГО		58	

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УД

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

Результаты (усвоенные знания, освоенные умения и компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы, методы контроля и оценки результатов обучения
У1. Умение выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Выполнение индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Проверка техники выполнения упражнений, сдача нормативов, ответы на вопросы по теме
У2. Умение выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	Уверенное выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации;	Проверка техники выполнения упражнений, сдача нормативов, ответы на вопросы по теме
У3. Умение преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;	
У4. Умение выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	Выполнение приемов защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	

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

У5 Умение осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	Творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	
31 Знает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	Знание влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	Ответы на вопросы по теме
32 Знает способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	Прочные знания о способах контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	
33. Знает правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Уверенное знание правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	

Разработчик   
подпись

преподаватель А.Н.Мацкевич  
должность ФИО