

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

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		

УТВЕРЖДЕНО  
на заседании Педагогического  
совета МК ИМЭиФК УлГУ  
протокол №11 от 18 июня 2020г.  
Филиппова С.И.  
подпись руководителя учебного подразделения СПО  
« 18 » июня 2020г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Учебная дисциплина	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Учебное подразделение	МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ
Курс	1

Специальность 49.02.02 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направление (при наличии)

Форма обучения ОЧНАЯ

Дата введения в учебный процесс УлГУ «1» сентября 2020 г.

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

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

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

Сведения о разработчиках

ФИО	должность
Бахитова Альфия Рашидовна	преподаватель

СОГЛАСОВАНО  
Председатель ПЦК  
общеобразовательных дисциплин  
Чамима Л.М./  
Подпись ФИО  
18 июня 2020 г.

Форма А

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;

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

- 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;
- 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,

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

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

<b>Код компетенции</b>	<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
----------------------------	---------------	---------------

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

<p><i>Не предусмотрено</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li><input type="checkbox"/> выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li><input type="checkbox"/> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li><input type="checkbox"/> выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> <li><input type="checkbox"/> осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li><input type="checkbox"/> использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> повышения работоспособности,</li> <li><input type="checkbox"/> укрепления и сохранения здоровья;</li> <li><input type="checkbox"/> подготовки к профессиональной деятельности;</li> <li><input type="checkbox"/> организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;</li> <li><input type="checkbox"/> активной творческой жизнедеятельности, выбора и</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</li> </ul>
--------------------------------	---	---

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

	<p>формирования здорового образа жизни.</p> <p>преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвиже-</p>	
--	---	--

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

	<p>ния;</p> <p><input type="checkbox"/> выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p> <p><input type="checkbox"/> осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p>	
--	--	--

### 1.2. Место дисциплины в структуре ППСЗ.

Программа по Физической культуре является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура 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 (по каждой форме обучения:  
очная/заочная заполняется отдельная таблица)

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:	
теоретическое обучение	
практические занятия	117/117
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>58</b>
- Виды самостоятельной работы Участие в спортивных секциях и кружках Подготовка сообщений Подготовка к зачету Подготовка к дифзачету	
<i>Текущий контроль знаний в форме</i>	
<input type="checkbox"/> проверка правильности выполнения упражнений, <input type="checkbox"/> контрольные нормативы <input type="checkbox"/> проверка сообщений	
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	<b>зачет, дифзачет</b>

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

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	Объем часов	Уровень освоения	Форма текущего контроля
1	2	3	4	5
Раздел 1. Легкая атлетика				
Тема	Содержание учебного материала			
1. 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	Содержание учебного материала			

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

2. Техника низкого и высокого старта. Бег по прямой.	Комплекс ОРУ. Низкий старт 30м. Стартовый разгон. Бег на дистанции.	3	1	Проверка техники выполне-
--	---	---	---	---------------------------------

				ния 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	Содержание учебного материала			
3. 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
Тема	Содержание учебного материала			

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

4. Прыжок в длину	Правила ТБ при прыжках в длину. Прыжок в длину способом «согнут 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 качеств. Био-	3	2	Проверка техники выполнения упражнений
-------------------	---	---	---	--

	химические 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
Тема	Содержание учебного материала			
5. 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		

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	1		Проверка техники выполнения упражнений
Тема	Содержание учебного материала			
6. 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
	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	Содержание учебного материала			

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма			
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины					
7. 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	
Тема	Содержание учебного материала				
8.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		

	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
Раздел 2.Общая физическая подготовка				
Тема	Содержание учебного материала			
1.Развитие скоростносиловых 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 нормативов

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

Тема	Содержание учебного материала			
2. Развитие общей вы-	Отжимание на результат. Развитие силовых способностей. Специальные	3	2	Проверка
носливости.	силовые упражнения с гантелями. Спортивные и подвижные игры. Прыжки через скакалку. Ходьба, бег, бег на лыжах.			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			
3. Развитие специальной выносливости.	Повторный бег. Переменный бег. Выполнение серии упражнений субмаксимальном и максимальном темпах.	3	2	Проверка техники выполнения упражнений
	Практические занятия	2		

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

	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	1		Проверка техники выполнения упражнений
--	---	---	--	---

				ний
Тема	Содержание учебного материала			
4. 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
Тема	Содержание учебного материала			

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

5. 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 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			
6. Развитие взрывной силы.	Прыжковые упражнения. Подвижные игры. Спортивные игры.	3	2	Проверка техники выполнения упражнений
	Практические занятия	2		

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

	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	1		Проверка техники выполнения упражнений
Тема	Содержание учебного материала			
7. 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
Раздел 3. Гимнастика				
Тема	Содержание учебного материала			

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма		
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины				
1. 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 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений
Тема	Содержание учебного материала			
2. 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		

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	1		Проверка техники выполнения упражнений
Тема	Содержание учебного материала			
3. 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) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	1		Проверка техники выполнения упражнений
Тема	Содержание учебного материала			
4. Стретчинг.	Динамический, статичный стретчинг	3	2	Проверка техники
				выполнения упражнений
	Практические занятия	2		

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма			
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины					
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	1			Проверка техники выполнения упражнений
Тема	Содержание учебного материала				
5. 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
Раздел 4. Спортивные игры - Волейбол					
Тема	Содержание учебного материала				
1. Инструктаж по технике безопасности. Правила игры в волей-	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 напа-	4	2		Проверка техники выполне-

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

бол	дение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебнотренировочная игра с заданием.			ния упражнений
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений
Тема	Содержание учебного материала			
2. 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
Тема	Содержание учебного материала			
3. Техническая подготовка. Нападающий удар,	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.	3	2	Проверка техники выполнения упражне-

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

приемы мяча, блокирование	Развитие скоростно-силовых качеств, приемы мяча, блокирование. Учебная игра.			
------------------------------	---	--	--	--

				ний
	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	Содержание учебного материала			
4. 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
Тема	Содержание учебного материала			

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

5. Учебная игра	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.	3	2	Проверка техники выполнения упражнений
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	1		Проверка

	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально			техники выполнения упражнений
Раздел 5 Лыжная подготовка				
Тема	Содержание учебного материала			
1. 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 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

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

Тема	Содержание учебного материала			
2. Классический лыжный ход: одновременный бесшажный ход	Классический лыжный ход. Специальные упражнения лыжника. Разновидности лыжных ходов. Техника спусков, подъемов, торможения и поворотов. ОРУ на лыжах. Комплекс с различными сочетаниями рук, ног, туловища.  Комплекс с различными сочетаниями рук, ног, туловища. Техника спусков, подъемов, торможения и поворотов. Развитие общей выносливости. Специальные упражнения	4	2	Проверка техники выполнения упражнений
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений
Тема	Содержание учебного материала			
3.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

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

		2	2	Проверка техники выполнения упражнений
	Практические занятия	2		
Тема	Содержание учебного материала			
4.Классический лыжный ход:одновременный двухшажный ход	Виды классических лыжных ходов. Одновременный двухшажный ход Технически правильно одновременный двухшажный.	2	2	Проверка техники выполнения упражнений
	Практические занятия	2		
5.Классический лыжный попеременный двухшажный ход	Виды классических лыжных ходов. Технически правильно выполнять основные лыжные ходы попеременный двухшажный.	2	2	Проверка техники выполне-
				ния упражнений
	Практические занятия	2		
Тема	Содержание учебного материала			

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма			
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины					
6.Классический лыжный ход: попеременный четырёхшажный ход	Попеременный четырехшажный ход. Классический лыжный ход. Специальные упражнения лыжника. Разновидности лыжных ходов.	2	2	Проверка техники выполнения упражнений	
	Практические занятия	2			
Тема	Содержание учебного материала				
7. 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	Содержание учебного материала				
8. Техника подъемов.	Содержание учебного материала				
	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			

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	1		Проверка техники выполнения упражнений
Тема	Содержание учебного материала			
9. 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
Тема	Содержание учебного материала			
10. Свободный (коньковый) лыжный ход: полуконьковый одновременный	Одновременный полуконьковый ходы.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений
	Практические занятия	2		

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

	Самостоятельная работа обучающихся	2		Проверка техники выполне-
				ния упражнений
Тема	Содержание учебного материала			
11. 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 выполнения упражнений
	Практические занятия	2		
Тема	Содержание учебного материала			
12. Свободный (коньковый) лыжный ход: попеременный	Попеременные ходы, силовые, классические и коньковый ходы. Торможение «Упором», «плугом». Развитие силовых способностей.	2	2	Проверка техники выполнения упражнений
	Практические занятия	2		
Раздел 6 Общая физическая подготовка				
Тема	Содержание учебного материала			

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

1. Развитие быстроты.	Метод многократного повторения скоростных упражнений. Игровой метод.	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			
2. 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 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			
3. Развитие ловкости	Метод многократного повторения скоростных упражнений. Игровой метод. Акробатические упражнения.	3	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	1		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема	Содержание учебного материала			
4. 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 Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	1		Проверка
	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально			техники выполнения упражнений Сдача нормативов

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

Тема	Содержание учебного материала			
5. Развитие гибкости.	Повторные пружинящие упражнения. Упражнения на растяжку. Упражнения на подвижность суставов.	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
Раздел 7 Спортивные игры - Баскетбол				
Тема	Содержание учебного материала			
1. 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

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
Тема	Содержание учебного материала			
2. 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
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений
Тема	Содержание учебного материала			

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма			
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины					
3. 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	
Тема	Содержание учебного материала				
4. 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			
Тема	Содержание учебного материала				
5. Учебная игра	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. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Чемпионаты по баскетболу. Учебная игра.	2	2	Проверка техники выполнения упражнений	
	Практические занятия	2			

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

Раздел 8 Легкая атлетика				
-----------------------------	--	--	--	--

Тема	Содержание учебного материала			
1. 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
Тема	Содержание учебного материала			
2. Фартлек. Бег по пересеченной местности.	Бег по пересеченной местности, бег в гору, бег под уклон, бег с преодолением препятствий.	2	2	Проверка техники выполнения упражнений

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

	Практические занятия	2		
Тема	Содержание учебного материала			
3. Спринтерский бег	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Челночный бег. Финиширование.	2	2	Проверка техники

				выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
Тема	Содержание учебного материала			
4. Длинный спринт - бег	Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Финиширование.	2	2	Проверка техники выполнения упражнений
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений
Тема	Содержание учебного материала			

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

5. 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 нормати-
--------------------	--	---	---	--

				во в
	Практические занятия	2		
Тема	Содержание учебного материала			
6. 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		

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	1		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема	Содержание учебного материала			
7. 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		Проверка

	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально			техники выполнения упражнений
Тема	Содержание учебного материала			

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма		
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины				
8. 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				
Тема	Содержание учебного материала			
1. 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 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений
Тема	Содержание учебного материала			
2. Туристские должности в группе. Питание в	Преодоление полосы препятствий с включением лазанья, спусков и подъемов. Туристические возможности. Ориентирование на местности. Спор-	5	2	Проверка техники

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма			
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины					
туристском походе.	тивная карта, рельеф, горизонталы. Виды карт, масштаб, условные знаки. Туристическое снаряжение. Туристический и спортивный компас. Физическая подготовка туриста. Туристическая полоса препятствий.			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	
Тема	Содержание учебного материала				
3. Правила движения в походе, преодоление препятствий.	Преодоление полосы препятствий с включением лазанья, спусков и подъемов. Туристические возможности. Ориентирование на местности. Спортивная карта, рельеф, горизонталы. 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	

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

Примерный перечень вопросов к зачету и дифзачету

Раздел 1. Легкая атлетика

1. История возникновения. Спринтерский бег
2. Техника низкого и высокого старта. Бег по прямой.

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

3. Бег по виражу. Финиширование.
4. Прыжок в длину
5. Челночный бег
6. Метание
7. Кроссовая подготовка 8. Фартлек.

#### Раздел 2. Общая физическая подготовка

##### 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.

#### Раздел 3. Гимнастика

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

#### Раздел 4. Спортивные игры - Волейбол 1.

История игры.

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

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

Раздел 5 Лыжная подготовка

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

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.
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»

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

## Раздел 9 Туризм

1. Техника безопасности в туризме
2. Туристские должности в группе. Питание в туристском походе.

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

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:

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

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.

Дополнительные источники:

Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 176 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11533-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/445527>

Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 138 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07636-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/438685>

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

Периодические издания:

Социальная психология и общество [Электронный ресурс] . - М., 2016 - 2020. - Выходит ежекварт. - Основан в 2010. - ISSN 2311-7052. — URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>

Спортивная медицина: наука и практика [Электронный ресурс] : науч. журнал. - М., 2016 - 2020. - Выходит 4 раза в год. - ISSN 2223-2524. — URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>

Социальная педагогика в России [Электронный ресурс]. – М., 2016 - 2020. – 6 раз в год. – Основан в 2008. – ISSN 2071-3770. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>

Культура физическая и здоровье [Электронный ресурс] / учредитель Воронежский государственный педагогический университет. - Воронеж, 2016 - 2020. - Выходит 4 раза в год; Издается с 2004 г.; Открытый доступ ELIBRARY. - ISSN 1999-3455. <https://elibrary.ru/contents.asp?id=37244117>

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

Педагогика. Вопросы теории и практики [Электронный ресурс] / учредитель ООО Издательство «Грамота». - Тамбов, 2016 - 2020. - Выходит 4 раза в год; Издается с 2013 г.; Открытый доступ ELIBRARY. - ISSN 2500-0039. Ссылка на ресурс <https://elibrary.ru/contents.asp?id=37285925>

Учебно-методические:

Мацкевич А. Н. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура» для специальности 49.02.02 «Адаптивная физическая культура» / А. Н. Мацкевич; УлГУ, Мед. колледж. - Ульяновск : УлГУ, 2019. - Загл. с экрана; Неопубликованный ресурс. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 526 КБ). - Текст : электронный. <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/6833>

Согласовано:

Главный библиотекарь  
отдела обслуживания

пользователей НБ УлГУ /Ванясова Л.А./

Должность сотрудника научной библиотеки ФИО

 17.09.2020

Информационные справочные системы современных информационно-коммуникационных технологий:

### 1. Электронно-библиотечные системы:

1.1. IPRbooks : электронно-библиотечная система : сайт / группа компаний Ай Пи Ар Медиа. - Саратов, [2020]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.2. ЮРАЙТ : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Электронное издательство ЮРАЙТ. – Москва, [2020]. - URL: <https://www.biblio-online.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.3. Консультант студента : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Политехресурс. – Москва, [2020]. – URL: [http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch\\_kit/x2019128.html](http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch_kit/x2019128.html). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.4. Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС Лань. – СанктПетербург, [2020]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

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

1.5. Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Знаниум. - Москва, [2020]. - URL: <http://znanium.com>. – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. - Текст

: электронный.

1.6. Clinical Collection : коллекция для медицинских университетов, клиник, медицинских библиотек // EBSCOhost : [портал]. – URL: <http://web.a.ebscohost.com/ehost/search/advanced?vid=1&sid=e3ddfb99-a1a7-46dd-abeб-2185f3e0876a%40sessionmgr4008>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

**2. КонсультантПлюс** [Электронный ресурс]: справочная правовая система. /ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2020]. **3. Базы данных периодических изданий:**

3.1. База данных периодических изданий : электронные журналы / ООО ИВИС. - Москва, [2020]. – 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, [2020]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

3.3. «Grebennikon» : электронная библиотека / ИД Гребенников. – Москва, [2020]. – 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, [2020]. – URL: <https://нэб.рф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

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

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

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

6.2. [Российское образование](http://www.edu.ru) : федеральный портал / учредитель ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ. – URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.

**7. Образовательные ресурсы УлГУ:**

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

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

7.2. Образовательный портал УлГУ. – URL: <http://edu.ulsu.ru>. – Режим доступа : для зарегистр. пользователей. – Текст : электронный.

- Программное обеспечение:

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

Согласовано:

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

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

### 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
-------------------------	----------------------------	---------------	----------------

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

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))
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))

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

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))
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))

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

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))

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

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))
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))

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

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))

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))
---	--	---	---

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

2. Техническая подготовка: перемещение, 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))

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

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))
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))

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

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 быстроты.	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 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))

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

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))

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)	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))
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))

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

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))
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))
<b>ИТОГО</b>		<b>58</b>	

**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.

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

Результаты (усвоенные знания, освоенные умения и компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы, методы контроля и оценки результатов обучения
31	Знает влияние 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;	
33	Знает правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	

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

У1	Умеет выполнять 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	Умеет выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	
У3	Умеет преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	
У4	Умеет выполнять приемы защиты и самообороны,	
У5	страховки и самостраховки;  Умеет осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента

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

государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06259).

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 преимущество с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами:

теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, ушу, стретчинг, таэквондо, армрестлинг, пауэрлифтинг и др

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о состоянии здоровья, физическом развитии, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию). Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния

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

основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Таким образом, 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)<sup>1</sup>.

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

Разработчик 

преподаватель Бахитова А. Р.