


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

**УТВЕРЖДЕНО**  
на заседании Педагогического совета  
Медицинского колледжа им. А.Л.Поленова ИМЭиФК  
протокол № 11 от 18 июня 2021 г.

*С.И. Филиппова*  
подпись руководителя учебного подразделения СПО  
«18» июня 2021



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина	Физическая культура
Учебное подразделение	Медицинский колледж им. А.Л.Поленова
Курс	2,3,4

Специальность 49.02.02 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Форма обучения ОЧНАЯ

Дата введения в учебный процесс УлГУ «1» сентября 2021 г.

Программа актуализирована на заседании ПЦК/УМС: протокол №12 от 20.06. 2022г

Программа актуализирована на заседании ПЦК/УМС: протокол №12 от 20.06.2023г

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

Сведения о разработчиках

ФИО	должность
Бахитова А.Р.	преподаватель
Мацкевич А. Н.	преподаватель
Филиппов И. Э.	преподаватель


СОГЛАСОВАНО

Председатель ПЦК общеобразовательных дисциплин

*Чамина*

\_\_\_\_\_/Чамина Л.М.  
Подпись ФИО

18.06.2021г

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.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код компетенции	Умения	Знания
ОК1 ОК2 ОК3 ОК4 ОК5 ОК6 ОК7 ОК8 ОК9 ОК10 ОК11 ОК12 ОК13	- использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  - основы здорового образа жизни.

### 1.2. Место дисциплины в структуре ППСЗ.

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

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

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


1.3. *Количество часов на освоение программы - 344ч*

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УД

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>380</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>190/190</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	2/2
практические занятия	188/188
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>190</b>
- указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии (подготовка рефератов, презентаций, выполнение индивидуальных расчетных заданий)	<i>Участие в спортивных секциях и кружках</i>
<i>Текущий контроль знаний в форме проверки правильности выполнения упражнений, контрольные нормативы</i>	
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	<b>зачет, дифзачет</b>

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

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

2.2. Т


*ематический план и содержание*


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


Раздел 1 Введение				
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала			
	Цель и задачи физического воспитания. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическая культура в структуре профессионального образования. Физическая культура студента. Основные понятия, термины физической культуры: Физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство, тренировка, тренированность, физическое упражнение, физическая рекреация, двигательная реабилитация. Профессиональная направленность физического воспитания. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре. Основы организации физического воспитания в вузе.	2	2	

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма			
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины				
	Теоретические занятия	2		
Раздел 2 Легкая атлетика				


1. Правила т/б на занятиях легкой атлетикой. Спринтерский бег.	Содержание учебного материала			
	Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом урока. Требования безопасности во время проведения урока: бег, прыжки, метания. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях. Требования безопасности по окончании урока. История спринтерского бега. Виды спринтерских дистанций. Основные технические элементы спринтерского бега. Специфика подготовки спортсмена к спринтерскому бегу.	2	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
2. Спринтерский бег: техника высокого и низкого старта.	Содержание учебного материала			

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма		
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины				
	<p>Техника высокого старта: старты во время ходьбы в наклоне, старты «падением» из положения стоя на носках, старты «падением» из положения стоя в наклоне вперед, в парах — бег, преодолевая сопротивление партнера, высокий старт из положения стоя, выставив вперед сильнейшую ногу. Бег с высокого старта с опорой на одну руку без сигнала и по сигналу учителя.</p> <p>Техника промежуточного старта.</p> <p>Техника низкого старта (старт с колодок): старт из исходного положения «упор в приседе» (сидя на корточках).</p> <p>Выполнение команд: «На старт!» (низкий старт) и «Внимание!» без стартовых колодок. Бег с низкого старта без колодок (без сигнала и по сигналу учителя). Установка стартовых колодок. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!» (ноги упираются в стартовые колодки). Бег с низкого старта с колодок (без сигнала и по сигналу учителя).</p> <p>Бег на дистанции: 30м, 100 м</p>	2	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий)</p> <p>2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально</p>	1		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
3. Спринтерский бег: бег по прямой и по виражу. Финиширование.	Содержание учебного материала			


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма		
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины				
	<p>Техника бега по прямой дистанции:</p> <p>1. Бег с ускорением на 50—80 м в 3/4 интенсивности от максимальной. 2. Бег с ускорением и бегом по инерции (60—80 м). 3. Бег с высоким подниманием бедра и загребавшей постановкой ноги на дорожку (30—40 м).</p> <p>4. Семенящий бег с загребавшей постановкой стопы (30—40 м). 5. Бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40—50 м). 6. Бег прыжковыми шагами (30—60 м). 7. Движения руками (подобно движениям во время бега).</p> <p>Техника бега на повороте.</p> <p>1. Бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 6—8-й дорожках) по 50—80 м со скоростью 80—90% от максимальной. 2. Бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50—80 м) в 3/4 интенсивности. 3. Бег по кругу радиусом 20—10 м с различной скоростью. 4. Бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80—100 м) с различной скоростью. 5. Бег с ускорением на прямой с входом в поворот (80—100 м) с различной скоростью.</p> <p>Переход от стартового разбега к бегу по дистанции.</p> <p>Обучение правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки.</p> <p>Способы финиширования. Научить финишному броску на ленточку.</p> <p>Бег на дистанции: 200 м и 400 м</p>	2	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма		
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины				
	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
4. Прыжок в длину с разбега.	Содержание учебного материала			
	Историческая справка. Методика обучения прыжкам различными способами: «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы». Обучение фазам разбега, отталкивания, полета и приземления.	2	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
5. Метание мяча на дальность.	Содержание учебного материала			
	ТБ на занятиях по метанию мяча. Обучение фазам техники метания мяча.	2	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
6. Метание гранаты из различных положений.	Содержание учебного материала			





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


	Методика обучения технике метания гранаты. Метание гранаты из различных положений - стоя, с колена, лежа. Обучение технике разбега при метании гранаты. Обучение фазе финального усилия (броска). Обучение фазе торможения при метании. Техника хвата и выпуска снаряда.	2	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
7. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала			
	История бега на средние дистанции. Виды дистанций. Особенности техники бега на средние дистанции. Постановка стопы. Бег на дистанции 800 м и 1500 м	4	4	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	4		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Раздел 3 Общая физическая подготовка				
1. Развитие скоростно-силовых качеств.	Содержание учебного материала			


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

	Выполнение различных плиометрических (прыжковых) упражнений: прыжки в длину, в глубину, вверх, через препятствия, подскоки. Развитие быстроты: стартовые упражнения с различных положений; бег на коротких отрезках (10-30 м); развитие способности к произвольному расслаблению мышц; выполнение циклических физических упражнений в облегченных условиях (преодоление дистанции за лидером, бег под уклон и др.)	2	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
2. Развитие общей выносливости	Содержание учебного материала			

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма		
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины				
	<p>Медленный непрерывный бег (кросс) от 30 до 60 мин при ЧСС 130-160, либо темповый кроссовый бег от 20 до 45 мин при ЧСС 160-180 уд./мин, либо фартлек от 20 до 45 мин при ЧСС 120-180 уд./мин: чередование медленного бега с ускорениями на 100-400 м.</p> <p>Другие средства развития общей выносливости: бег по холмистой местности от 20 до 45 мин; быстрая ходьба до 120 мин.</p> <p>Повторный бег на отрезках: 3-4 раза по 800-1000 м со скоростью 70-80 % от максимальной; 4-6 раз по 400-600 м со скоростью 70-80 % /1-2 серии.</p> <p>Ходьба на лыжах - до 120 мин.</p> <p>Быстрый бег на лыжах - 5-10 км.</p> <p>Спортивные и подвижные игры - 30-90 мин.</p> <p>Круговая тренировка: 8-10 общеразвивающих упражнений, выполняемых с весом собственного тела или небольшими отягощениями, в среднем темпе, по 10-20 повторений через 15-45 с. отдыха / 2-5 серий через 3-4 мин отдыха.</p>	2	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий)</p> <p>2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально</p>	4		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
3. Развитие гибкости.	Содержание учебного материала			
	Различные комплексы упражнений из программы статического, динамического и изометрического стретчинга: индивидуально, в парах, с помощью специальных ремней	4	4	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма			
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины					
Практические занятия		4			
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	4		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов	
Раздел 4 Гимнастика					
1. Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнение на гимнастической скамейке.	Содержание учебного материала				
	Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятия, во время занятия, при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях, по окончании занятия. Упражнения на гимнастической скамье: 1. Упражнения на силу для мышц рук и плечевого пояса. 2. Упражнения для мышц ног 3. Упражнения на силу мышц живота	2	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	
2. Висы и упоры.	Содержание учебного материала				

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма		
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины				
	<p>Висы смешанные:</p> <p>Вис стоя, вис стоя сзади, вис стоя согнувшись, вис присев сзади, вис лежа, вис лежа сзади, вис лежа справа (слева) — вис лежа боком к снаряду, вис прогнувшись (согнувшись) с опорой, вис на левой (правой)</p> <p>Висы простые: вис с согнутыми ногами, вис на согнутых руках, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис углом, вис сзади, вис на согнутых ногах.</p> <p>Упоры (простые):</p> <p>Упор на предплечьях</p> <p>Упор на руках</p> <p>Упор углом</p> <p>Упор правой</p>	2	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий)</p> <p>2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально</p>	5		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
3. Акробатические элементы: длинный кувырок вперед. Мост.	Содержание учебного материала			
	<p>Девушки: Совершенствование кувырка вперёд (2 кувырка подряд). Мост из положения стоя с помощью. Мост из положения лёжа. Упражнение на гимнастической стенке (наклоны назад). Мост с наклоном назад из стойки ноги врозь с помощью.</p> <p>Юноши: Совершенствование кувырка вперёд и назад</p> <p>Длинный кувырок через скамейку покрытую матом.</p>	2	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		


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

	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	6		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
<b>Раздел 5 Лыжная подготовка</b>				
1. Т/Б на занятиях лыжной подготовкой. Лыжные ходы.	Содержание учебного материала			
	Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятия, во время занятия, при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях, по окончании занятия. История лыжного спорта. Виды лыжных ходов.	2	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
2. Передвижение лыжными ходами	Содержание учебного материала			
	Основные понятия о классических лыжных ходах: одновременные и попеременные. Техника одновременного бесшажного, одношажного и двушажного ходов. Техника попеременного двушажного хода. Условия применения того или иного хода. Понятие о свободном стиле. Специфика прохождения свободным стилем равнинного и горного участков.	4	4	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма			
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины					
Практические занятия		4			
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	4		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов	
3. Попеременный двушажный ход.	Содержание учебного материала				
	Освоение техники скользящего шага: без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину- на равнине и под уклон. Работа рук на месте, упражнения на лыжне. Упражнения для освоения махового выноса ноги с лыжей, подседания на толчковой ноге и отталкивания ею. Условия применения попеременного двушажного хода на лыжне.	2	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов	
	Практические занятия	2			
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов	
4. Одновременный бесшажный ход.	Содержание учебного материала				


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма		
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины				
	Имитация движения на месте: наклон туловища, отталкивание руками и медленное выпрямление без палок, с палками. Передвижение по лыжне одновременным бесшажным ходом. Условия применения попеременного двухшажного хода на лыжне.	2	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец. групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
5. Одновременный двухшажный ход.	Содержание учебного материала			
	История появления двухшажного хода на лыжах. Условия применения двухшажного хода на лыжах. Виды и техника двухшажного хода. Демонстрация одновременного двухшажного хода. Упражнения на лыжне. Разбор и исправление ошибок.	2	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец. групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
6. Передвижение лыжными ходами до 3 км.	Содержание учебного материала			




Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма		
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины				
	Применение классических лыжных ходов на дистанции в 3000 метров. Контроль прохождения дистанции без учета времени.	2	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец. групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Раздел 6 Спортивные игры – Волейбол				


1. Инструктаж по технике безопасности. Правила игры.	Содержание учебного материала			
	Техника безопасности при игре в волейбол. История волейбола. Правила игры. Техническая подготовка студентов, экипировка волейболиста.	2	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец. групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
2. Техническая подготовка.	Содержание учебного материала			


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма		
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины				
	Обучение технике игры в волейбол: перемещения, передача, подача. нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди— животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Учебная игра.	4	4	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	4		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	4		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
3.Тактическая подготовка	Содержание учебного материала			
	Распределение обязанностей внутри команды, задачи и функции отдельных игроков. Детальный анализ отдельных фаз игры: нападение, защита. Взаимодействие игроков в различных фазах. Разработка и анализ тактического плана игры. Установка на игру. Учебная игра.	2	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма		
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины				
	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
5. Учебная игра	Содержание учебного материала			
	Формирование учебных команд для игры в баскетбол по основным правилам. Организация судейства.	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
Раздел 7 Лёгкая атлетика				
1. Спринтерский бег	Содержание учебного материала			


	Основные технические элементы спринтерского бега. Специфика подготовки спортсмена к спринтерскому бегу. Специальные беговые упражнения. Упражнение на развитие взрывной силы и быстроты. Старт из различных положений. Старт по звуковому и визуальному сигналу.	2	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	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма		
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины				
	секциях или индивидуально			
2. Эстафетный бег	Содержание учебного материала			
	История и правила эстафетного бега. Понятие «коридора». Техника спринтерского бега. Техника передачи эстафетной палочки. Отработка техники эстафетного бега. Распределение спринтеров по этапам эстафеты 4x200 и 4x400. Специфика отбора в эстафетную команду.	2	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
3. Техника прыжков в длину с места	Содержание учебного материала			
	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Разбор и исправление ошибок в выполнении различных фаз прыжка: фазы отталкивания, фазы полета и фазы приземления. Специальные упражнения для улучшения техники прыжка. Контроль выполнения прыжка в длину с места.	2	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма		
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины				
	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
4. Кроссовая подготовка. Фартлек.	Содержание учебного материала			
	Развитие общей и специальной выносливости посредством кроссовой подготовки и фартлека. Бег по пересеченной местности до 3 км в равномерном темпе, либо в рваном темпе - с ускорениями по 100-400 метров на дистанции в 3 км (фартлек)	2	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Раздел 8 Туризм				
1. Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки.	Содержание учебного материала			
	Понятие о карте, масштабе, топографии и ориентировании. Общегеографические и специальные карты. Отличие спортивных карт для соревнований по спортивному ориентированию от топографических. Топографические условные знаки: линейные, фигурные, площадные и пояснительные.	2	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма		
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины				
	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
2. Способы ориентирование на местности.	Содержание учебного материала			
	Ориентирование на местности с помощью карты. Ориентирование карты по линиям местности. Ориентирование карты по компасу. Определение по карте точки своего стояния на местности. Ориентирование на местности и определение точки стояния по близлежащим местным предметам или рельефу. Ориентирование на местности и определение точки стояния промером расстояний. Ориентирование на местности без карты, с помощью компаса, часов и Солнца. Ориентирование на местности по Луне и часам. Ориентирование на местности и определение сторон горизонта по местным предметам.	2	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма		
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины				
3. Работа с компасом. Азимут.	Содержание учебного материала			
	Устройство компаса Адрианова. Определение сторон горизонта с помощью компаса Адрианова. Определение азимута направления на какой-либо местный предмет с помощью компаса Адрианова. Определение нужного направления для движения с помощью компаса Адрианова.	2	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
4. Ориентирование по местным предметам.	Содержание учебного материала			
	Ориентирование на местности и определение сторон горизонта по местным предметам: по коре деревьев, муравейнику, ягодам, алтарю православных церквей и т.д.	2	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Раздел 9 Легкая атлетика				

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма		
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины				
1. Спринтерский бег	Содержание учебного материала			
	Основные технические элементы спринтерского бега. Специфика подготовки спортсмена к спринтерскому бегу. Специальные беговые упражнения. Повторный бег на коротких отрезках до 100 метров. Контроль 30 м.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	4		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
2. Прыжок в длину с разбега	Содержание учебного материала			
	Методика обучения прыжкам различными способами: «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы». Обучение фазам разбега, отталкивания, полета и приземления.	2	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	4		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
3. Метание гранаты	Содержание учебного материала			




Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма		
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины				
	Метание гранаты из различных положений – стоя, с колена, лежа. Совершенствование техники разбега при метании гранаты, фазы финального усилия (броска) и фазы торможения при метании. Техника хвата и выпуска снаряда.	2	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
4. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала			
	Развитие общей выносливости студентов посредством бега по пересеченной местности. 12-минутный бег. Контроль.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	4		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	4		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Раздел 10 Спортивные игры – Бадминтон				
1. Инструктаж по технике безопасности. Бадминтон. Правила игры.	Содержание учебного материала			

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма		
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины				
	Техника безопасности на игре в бадминтон. История бадминтона. Бадминтон в Олимпийском движении. Общая характеристика бадминтона Правила игры в бадминтон.	2	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
2. Техническая подготовка.	Содержание учебного материала			
	Стойки и перемещения. Отработка подачи. Техника ударов: справа, слева, снизу, сверху. Удар на ближнюю линию и дальнюю линию. Комплексные упражнения.	2	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
3. Тактическая подготовка.	Содержание учебного материала			
	Тактика нападения. Тактика персональной защиты. Тактика обманного удара. Командные действия в паре. Блокирование у сетки. Индивидуальные действия. Учебная игра.	2	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма		
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины				
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Раздел 11 Гимнастика				

1.ТБ на занятиях по гимнастике	Содержание учебного материала			
	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Классификация акробатических упражнений.	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
2. Акробатические упражнения	Содержание учебного материала			
	Обучение технике акробатических упражнений. 1.Акробатические прыжки – перекааты, кувырки, перевороты, сальто. 2. Балансирования: стойки, стояния, седы, поддержки	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

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма		
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины				
3. Классическая аэробика	Содержание учебного материала			
	Изучение основных шагов классической аэробики. Техника выполнения основных шагов. Методы разучивания соединений и комбинаций: линейный метод, метод слежения, блок-метод. Выполнение комплекса упражнений базовой аэробики под музыку.	2	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
4. Стретчинг: статическая растяжка	Содержание учебного материала			
	Выполнение упражнений статического стретчинга. Дыхательная гимнастика.	2	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
5.Стретчинг: динамическая растяжка	Содержание учебного материала			

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма		
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины				
	Выполнение упражнений динамического стретчинга. Дыхательная гимнастика.	2	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
6. Стретчинг: пассивная и изометрическая растяжка	Содержание учебного материала			


	Выполнение упражнений изометрического стретчинга. Растяжка с помощью ремней, партнера. Дыхательная гимнастика.	2	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
<b>Раздел 12 Лыжная подготовка</b>				
1. Повороты на месте переступанием	Содержание учебного материала			
	Отработка техники поворотов на месте. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом правой вправо и махом левой влево.	2	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
2. Повороты в движении	Содержание учебного материала			
	Отработка техники поворотов в движении. Поворот переступанием. Поворот упором. Поворот «плугом». Поворот на параллельных лыжах.	2	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
3. Повороты при спусках «упором».	Содержание учебного материала			
	Применение лыжного хода на равнинных участках и на склонах. Техника поворота на склонах. Специфика поворота при спуске «плугом». Отработка техники.	2	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма		
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины				
	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
4. Повороты при спусках «полуплугом».	Содержание учебного материала			
	Отработка техники прохождения склонов и поворотов при спусках. Изучение техники поворота «полуплугом». Работа над ошибками.	2	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
5. Подъемы и торможения.	Содержание учебного материала			
	Изучение и отработка способов подъемов в горы на лыжах: «елочка», «полуелочка», «лесенка», «зигзаг». Изучение и отработка способов торможения: Торможение упором («полуплугом») Торможение «плугом» Торможение боковым соскальзыванием Торможение палками Торможение изменением стойки спуска Торможение управляемым падением	2	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма		
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины				
	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
6. Передвижение попеременными лыжными ходами	Содержание учебного материала			
	Техника попеременного двухшажного хода. Контроль прохождения дистанции 3 км без учета времени.	2	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
7. Передвижения классическим ходом.	Содержание учебного материала			
	Техника одновременного бесшажного, одношажного и двушажного ходов. Техника попеременного двушажного хода. Условия применения того или иного хода.	2	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
8. Передвижения свободным стилем	Содержание учебного материала			





Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма		
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины				
	Понятие о свободном стиле. Специфика прохождения свободным стилем равнинного и горного участков. Три вида конькового хода: ход под каждую ногу, через ногу и подъёмный. Под каждую ногу (одновременный одношажный ход). Через ногу (одновременный двушажный ход).	2	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
9. Передвижение лыжными ходами до 3 км.	Содержание учебного материала			
	Применение классических лыжных ходов и свободного стиля на дистанции в 3000 метров. Контроль прохождения дистанции без учета времени.	2	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	6		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
<b>Раздел 13 Легкая атлетика</b>				
1. Эстафетный бег: передача эстафетной палочки.	Содержание учебного материала			
	Специальные беговые упражнения (СБУ), повторный бег на короткие отрезки до 100 метров. Техника бега по прямой. Техника прохождения виража. Техника передачи эстафетной палочки на месте, в ходьбе, в движении, в пределах «коридора». Эстафетный бег в четверках.	2	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма		
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины				
	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
2. Эстафетный бег: 4x100, 4x200	Содержание учебного материала			
	Специальные беговые упражнения (СБУ), повторный бег на короткие отрезки до 100 метров. Техника бега по прямой. Техника прохождения виража. Техника передачи эстафетной палочки на месте, в ходьбе, в движении, в пределах «коридора». Формирование команд и расстановка по этапам. Эстафета 4x100 и 4x200.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	4		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	4		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
3. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала			
	Развитие общей выносливости. Быстрая ходьба с переходом в бег. Бег по пересеченной местности 25-30 минут	2	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	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма		
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины				
	секциях или индивидуально			
4. Фартлек	Содержание учебного материала			
	Развитие общей и специальной выносливости. Техника правильного дыхания во время бега. Техника правильной постановки стопы в беге на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности до 3-5 км с ускорениями по 100-400 метров.	2	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
5. Челночный бег 10x10	Содержание учебного материала			
	Специальные беговые упражнения (СБУ). Ускорения на участках до 40 метров. Упражнения на координацию. Бег со сменой направления движения. Старт из различных положений. Бег по прямой. Бег с ходу. Челночный бег 3x10 в среднем темпе. Контроль челночного бега 10x10.	2	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма		
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины				
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Раздел 14 Туризм				
1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Содержание учебного материала			
	Понятие о гигиене. Основные задачи гигиены. Требования, предъявляемые к личной гигиене и направленные на сохранение и укрепление здоровья. Режим дня. Сон. Уход за кожей и телом. Уход за полостью рта и зубами. Гигиена физического и умственного труда. Закаливание. Виды закаливания. Питьевой режим во время похода. Вредные привычки.	2	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
2. Походная медицинская аптечка	Содержание учебного материала			
	Выбор аптечки. Требования к упаковке. Индивидуальная походная аптечка. Аптечка первой помощи походная (малая). Расчет количества медикаментов.	2	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма		
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины				
	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
3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Содержание учебного материала			
	Алгоритм оказания первой помощи при кровотечениях, переломах, отравлении, обморожении и в других экстренных случаях. Техника сердечно-легочной реанимации: непрямой массаж сердца и искусственное дыхание. Прием Геймлиха. Техника оказания помощи при переломах. Доврачебная помощь при ожогах. Алгоритм оказания первой помощи при обмороке, утоплении и солнечном ударе.	2	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Раздел 15 Общая физическая подготовка				
1. Развитие общей и специальной выносливости	Содержание учебного материала			


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма		
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины				
	Развитие общей и специальной выносливости средствами легкой атлетики, силового фитнеса и игровых видов спорта (по выбору). Длинный бег (кросс или фартлек) Круговая силовая тренировка. Система Табататренировки. Круговая плиометрическая тренировка. Функциональная тренировка.	2	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
2. Развитие координации.	Содержание учебного материала			
	Упражнения на гимнастической скамье. Упражнения с мячом. Игры с мячом и со скакалкой. Игровые эстафеты.	2	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
3. Развитие скоростно-силовых качеств.	Содержание учебного материала			
	Комплекс плиометрических упражнений. Круговая плиометрическая тренировка.	2	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма		
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины				
Практические занятия		2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Раздел 16. Легкая атлетика				
1.Спринтерский бег	Содержание учебного материала	2	2	
	Техника высокого и низкого старта. Развитие взрывной силы. Стартовый разбег и бег по дистанции. Техника прохождения виража. Способы финиширования. Повторный бег на коротких отрезках до 400 метров. Переменный бег. Бег с ходу. Контроль дистанции 300 метров.			
	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		
2.Эстафетный бег	Содержание учебного материала	2	2	
	Отработка техники передачи эстафетной палочки. Формирование команд и распределение обучающихся по этапам. Повторный бег на коротких отрезках до 100 метров. Техника бега по прямой. Техника прохождения поворота. Понятие «коридора». Эстафета 4x100, 4x200, 4x400			
	Практические занятия	2		

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

	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		
3.Техника прыжков в длину с места и с разбега	Содержание учебного материала	2	2	
	Специальные беговые упражнения. Подводящие упражнения. Техника прыжка в длину с места: фаза отталкивания, фаза полета, фаза приземления. Разбор и исправление ошибок. Контроль прыжка в длину с места. Техника прыжка в длину с разбега способом «ножницы». Фаза разбега, фаза отталкивания, фаза полета и фаза приземления. Разбор и исправление ошибок. Контроль прыжка в длину с разбега.			
	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		
4.Метания снарядов	Содержание учебного материала	2	2	
	Метание мяча (гранаты) из различных положений - стоя, с колена, лежа. Совершенствование техники разбега при метании гранаты, фазы финального усилия (броска) и фазы торможения при метании. Техника хвата и выпуска снаряда.			



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	
5.Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала				
	Бег по пересеченной местности до 5 км без учета времени.	2	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов	
	Практические занятия	2			
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов	
<b>Раздел 17. Гимнастика</b>					
1.Классическая аэробика.	Содержание учебного материала				
	Выполнение основных шагов классической аэробики. Комбинирование элементов и связок. Выполнение комплекса шагов под музыку.	2	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов	
	Практические занятия	2			
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов	
2.Стретчинг	Содержание учебного материала				


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма			
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины				
	Основные правила растяжки. Дыхательная гимнастик. Выполнение упражнений динамического, статического и изометрического стретчинга.	2	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов


	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Раздел 18.Лыжная подготовка				
1. Классический лыжный ход.	Содержание учебного материала			
	Техника одновременного бесшажного, одношажного и двушажного ходов. Техника попеременного двушажного хода. Условия применения того или иного хода.	4	4	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	4		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	4		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
2.Передвижение свободным стилем	Содержание учебного материала			
	Понятие о свободном стиле. Специфика прохождения свободным стилем равнинного и горного участков. Три вида конькового хода: ход под каждую ногу, через ногу и подъёмный. Под каждую ногу (одновременный одношажный ход). Через ногу (одновременный двушажный ход).	4	4	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма			
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины					
Практические занятия		4			
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов	
3.Техника спусков	Содержание учебного материала				
	ОРУ. Лыжная прогулка или бег трусцой. Разучивание техники группировки при прохождении спусков на месте, в движении.	4	4	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов	
	Практические занятия	4			
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов	
4.Техника подъемов	Содержание учебного материала				
	Изучение и отработка способов подъемов в горы на лыжах: «елочка», «полуелочка», «лесенка», «зигзаг».	2	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов	
	Практические занятия	2			
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов	

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма		
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины				
5.Техника поворотов и торможения	Содержание учебного материала			
	Изучение и отработка способов торможения: Торможение упором («полуплугом») Торможение «плугом» Торможение боковым соскальзыванием Торможение палками Торможение изменением стойки спуска Торможение управляемым падением	2	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	6		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Раздел 19. ОФП				
1.Развитие ловкости	Содержание учебного материала			
	ОРУ. СБУ. Подвижные игры с мячом.	2	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
2.Развитие быстроты	Содержание учебного материала			

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма		
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины				
	ОРУ. СБУ. Старт из различных положений. Ускорения на коротких отрезках до 30 метров. Тренировка скорости простой реакции. Игровые эстафеты.	2	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
3. Развитие специальной выносливости	Содержание учебного материала			
	ОРУ. СБУ. Фартлек в 3-5 км с ускорениями на участках в 100, 200 и 400 метров.	2	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Раздел 20. Спортивные игры – Настольный теннис				
1. Инструктаж по технике безопасности. Настольный теннис. Правила игры.	Содержание учебного материала			


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма		
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины				
	ТБ на занятиях по настольному теннису. История настольного тенниса. Роль в Олимпийском движении. Развитие настольного тенниса в России. Знакомство с правилами игры, оборудованием и инвентарем.	2	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
2.Техническая подготовка	Содержание учебного материала			
	ОРУ. Техническая подготовка студентов: 1.Способы держания ракетки. 2.Стойки и передвижения теннисиста. 3. Подача 4.Накат 5. Топ-спин 6. Подставка 7. Подрезка Учебная игра в настольный теннис	2	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма			
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины				
<p>Примерный перечень вопросов к зачету и дифзачету</p> <p>Раздел. Легкая атлетика</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. История возникновения. Спринтерский бег</li> <li>2. Техника низкого и высокого старта. Бег по прямой.</li> <li>3. Бег по виражу. Финиширование.</li> <li>4. Прыжок в длину</li> <li>5. Челночный бег</li> <li>6. Метание</li> <li>7. Кроссовая подготовка 8. Фартлек.</li> </ol> <p>Раздел. Общая физическая подготовка</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие скоростно-силовых качеств 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. 7. Развитие гибкости.</li> </ol>				


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


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



Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма				
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины					<p>2. Техническая подготовка</p> <p>3. Тактическая подготовка</p>


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма			
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины				
Раздел. Туризм 1. Техника безопасности в туризме 2. Туристские должности в группе. Питание в туристском походе. 3. Правила движения в походе, преодоление препятствий				
Итого				

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		

Результаты сдачи контрольных норм оценивается по следующим критериям:

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

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

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УД

#### 3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация УД требует наличия спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля

#### Оборудование

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др. Открытый стадион широкого профиля:
- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.


Технические средства обучения:

Мультимедиа проектор  
Ноутбук  
Колонки

#### 3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение Перечень рекомендуемых учебных изданий:

Форма А

стр. 53 из 93

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

## Основные источники:

Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «физическая культура» в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 254 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-53405755-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:

<https://urait.ru/bcode/453951>

Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «физическая культура» в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 441 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-53405757-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:

<https://urait.ru/bcode/453953> 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>

Секреты успеха уроков физкультуры [Электронный ресурс] учебно-методическое пособие / Ю.Г. Коджаспиров - М. : Спорт, 2018. -

<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950017827.html>

Инновационная тренировка выносливости в циклических видах спорта [Электронный ресурс] / А.М. Якимов, А.С. Ревзон - М. : Спорт, 2018. -

<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950017834.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. жур-нал. - 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 Воро-нежский 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>

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.

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

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 ре-сурс. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 526 КБ). - Текст : электронный. <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/6833>

Главный библиотекарь НБ УлГУ / Шевякова И.Н. *Иванова* 25.10.2021  
Должность сотрудника научной библиотеки ФИО Подпись Дата

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, [2021]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

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

1.3. Консультант студента : электронно-библиотечная система : сайт / ООО 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-e97828f9f7e1%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 : электронные журналы / ООО ИВИС. - Москва, [2021]. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

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

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. «Grebennikon» : электронная библиотека / 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. **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 : федеральный портал / учредитель ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ. – URL: <http://window.edu.ru/>. – Текст : электронный.

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

Согласовано:

Зам начальника УИТиТ / Ключкова А.А. /  / 18.06.2021  
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



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


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

### Форма обучения ОЧНАЯ


Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.)	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
-------------------------	---	---------------	---

Раздел 2 Легкая атлетика			
1. Правила т/б на занятиях легкой атлетикой. Спринтерский бег.	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))


2. Спринтерский бег: техника высокого и низкого старта.	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
3. Спринтерский бег: бег по прямой и по виражу. Финиширование.	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или	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		


	индивидуально		
3. Прыжок в длину с разбега.	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
4. Метание мяча на дальность.	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
5. Метание гранаты из различных положений.	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))

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


6. Бег на средние дистанции.	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
Раздел 3 Общая физическая подготовка			
1. Развитие скоростно-силовых качеств.	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
2. Развитие общей выносливости	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
3. Развитие гибкости.	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
Раздел 4 Гимнастика			

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


1. Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнение на гимнастической скамейке.	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
2. Висы и упоры.	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
3. Акробатические элементы: длинный кувырок вперед. Мост.	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	4	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
<b>Раздел 5 Лыжная подготовка</b>			
1. Т/Б на занятиях лыжной подготовкой. Лыжные ходы.	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	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. Передвижение лыжными ходами	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	6	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
3. Попеременный двушажный ход.	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
4. Одновременный бесшажный ход.	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
5. Одновременный двушажный ход.	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))

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

6. Передвижение лыжными ходами до 3 км.	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
<b>Раздел 6 Спортивные игры - Баскетбол</b>			
1. Инструктаж по технике безопасности. Правила игры.	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	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	4	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
3. Tактическая подготовка.	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	4	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))


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

4. Учебная игра по упрощенным правилам	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
5. Учебная игра	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
<b>Раздел 7 Лёгкая атлетика</b>			
1. Спринтерский бег	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
2. Эстафетный бег	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))

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

3. Техника прыжков в длину с места	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
4. Кроссовая подготовка. Фартлек.	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
<b>Раздел 8 Туризм</b>			
1. Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки.	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
2. Способы ориентирование на местности.	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))



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


3. Работа с компасом. Азимут.	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
-------------------------------	--	---	---

4. Ориентирование по местным предметам.	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
---	--	---	---

Раздел 9 Легкая атлетика			
--------------------------	--	--	--


1.Спринтерский бег	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
--------------------	--	---	---

2. Прыжок в длину с разбега	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	4	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
-----------------------------	--	---	---


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

3. Метание гранаты	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
4. Кроссовая подготовка.	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	4	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
Раздел 10 Спортивные игры – Бадминтон			


1. Инструктаж по технике безопасности. Бадминтон. Правила игры.	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
2. Техническая подготовка.	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))

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


3. Тактическая подготовка.	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
<b>Раздел 11 Гимнастика</b>			
1.ТБ. Акробатические упражнения	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
2.Акробатические упражнения	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
3. Классическая аэробика	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))

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	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
Раздел 12. Лыжная подготовка			
1. Повороты на месте переступанием	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
2. Повороты в движении	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
3. Повороты при спусках «упором».	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))

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

4. Повороты при спусках «полуплугом».	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
5. Подъемы и торможения.	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
6. Передвижение попеременными лыжными ходами	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
7. Передвижения классическим ходом.	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))

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


8. Передвижения свободным стилем	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
----------------------------------	--	---	---

9. Передвижение лыжными ходами до 3 км.	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
---	--	---	---


Раздел 13 Легкая атлетика			
---------------------------	--	--	--

1. Эстафетный бег: передача эстафетной палочки.	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
---	--	---	---

2. Эстафетный бег: 4x100, 4x200	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	4	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
---------------------------------	--	---	---

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


3. Кроссовая подготовка	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
4. Фартлек	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
5. Прыжки в длину с разбега	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
6. Челночный бег 3x10, 10x10	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
Раздел 14 Туризм			

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


1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
2. Походная медицинская аптечка	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
Раздел 15 Общая физическая подготовка			

1. Развитие общей и специальной выносливости	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
--	--	---	---




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

2. Развитие координации.	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
3. Развитие скоростно-силовых качеств.	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
<b>Раздел 16. Спортивные игры</b> <b>Волейбол</b>			
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		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		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.Техническая подготовка	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально		Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
4.Тактическая подготовка	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально		Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
5.Учебная игра	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально		Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
Раздел 17. Гимнастика			
1.Классическая аэробика	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально		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.Стретчинг	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально		Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
Раздел 18. Лыжная подготовка			

1. Классический лыжный ход.	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или инд		Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
2.Передвижение свободным стилем	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или инд		Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
3.Техника спусков	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или инд		Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
4.Техника подъемов	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или инд		Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))


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

5.Техника поворотов и торможения	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или инд		Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
Раздел 19. Настольный теннис			

1. Инструктаж по технике безопасности. Настольный теннис. Правила игры.	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или инд		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 инд		Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
Раздел 20. Легкая атлетика			
1.Спринтерский бег	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))


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

2. Эстафетный бег	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
3. Техника прыжков в длину с места и разбега	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
4. Метание снарядов	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
5. Кроссовая подготовка.	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
Раздел 21. ОФП			


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

1. Развитие ловкости	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или инд		Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
2. Развитие быстроты	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или инд		Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
Развитие специальной выносливости	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или инд		Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
Раздел 22. Общая физическая подготовка			

1. Развитие общей и специальной выносливости	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или инд		Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
2. Развитие координации	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или инд		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 скоростно-силовых качеств	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или инд		Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
Раздел 23. Легкая атлетика	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или инд		Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
1. Спринтерский бег	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или инд		Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
2. Эстафетный бег	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или инд		Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
3. Техника прыжков в длину	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или инд		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.Метания снарядов	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или инд		Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
5.Кроссовая подготовка	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или инд		Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
<b>Раздел 24. Гимнастика</b>			
1.Классическая аэробика.	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	1	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
2. Стретчинг.	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
<b>Раздел 25 Лыжная подготовка</b>			




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

1. Классический лыжный ход.	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
2. Передвижение свободным стилем	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
3. Техника спусков	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
4. Техника подъемов	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))

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

5. Техника поворотов и торможения	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	3	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
Раздел 26. ОФП			

1. Развитие ловкости	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
2. Развитие быстроты	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
3. Развитие специальной выносливости.	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
Раздел 27 Спортивные игры – Настольный теннис			


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

1. Инструктаж по технике безопасности. Настольный теннис. Правила игры.	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
2. Техническая подготовка	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений (ответы на вопросы по теме (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий))
Итого		172	


## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УД

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

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

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

OK1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	
OK2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	
OK3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	
OK4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения возложенных на него профессиональных задач, а также для своего профессионального и личностного развития.	
OK5	Использовать информацион-	
	но-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	
OK6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	
OK7	Брать ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.	
OK8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение своей квалификации.	
OK9	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.	

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

OK10	Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.	
OK11	Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу, человеку.	
OK12	Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.	
OK13	Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	


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


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

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


Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)<sup>1</sup>.

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

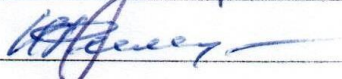
Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		


---


---


  


---

*подпись*


**преподаватель**  
**преподаватель**  
**преподаватель**  
*должность*

**Бахитова А. Р.**  
 Мацкевич А. Н.  
 Филиппов И. Э.  
*ФИО*

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

### ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Содержание изменения или ссылка на прилагаемый текст изменения	ФИО заведующего кафедрой, реализующей дисциплину	Подпись	Дата
1.	Внесение изменений в п 3.2 Учебно- методическое и информационное обеспечение с оформлением приложения 1	Чамина Л.М.	<i>Чамина</i>	20.06.2022
2.	Внесение изменений в п 3.2 Учебно- методическое и информационное обеспечение с оформлением приложения 2	Апполонова О.С.	<i>Апполонова</i>	20.06.2023

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

## Приложение 1

### 3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение Перечень рекомендуемых учебных изданий:

#### □ Основные источники:

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

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

#### **Дополнительная:**

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

2. Теория и методика избранного вида спорта : Учебное пособие Для СПО / Завьялова Татьяна Александровна, Кылосов Андрей Анатольевич, Павлов Георгий Акимович [и др.]; под ред. Шивринской С.Е. - 2-е изд. ; испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2022. - 189 с. - (Профессиональное образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/493239>

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


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

#### **Периодические издания:**

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

2. Культура физическая и здоровье [Электронный ресурс] / учредитель Воронежский государственный педагогический университет. - Воронеж, 2021. - Выходит 4 раза в год. -



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

Издается с 2004 г. - Открытый доступ ELIBRARY. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=37244117>


3. Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс] : науч. журнал. - М., 2016. - Выходит 12 раз в год. - Изд. с 1925 г. - ISSN 0040-3601. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>

4. Спортивная медицина: наука и практика [Электронный ресурс] / ООО Издательский дом "Русский врач". - Москва, 2019-2022. - Основан в 2011 г.; Выходит 4 раза в год. - URL : <https://dlib.eastview.com/browse/publication/71808>. - Текст : электронный. - ISSN 2223-2524.

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 : Ул-ГУ, 2019. - Загл. с экрана; Неопубликованный ресурс. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 526 КБ). - Текст : электронный. <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/6833>

Согласовано:

Ведущий специалист НБ УлГУ/ Носова Т.Б. /  / 10.06.2022 г.  
Должность сотрудника научной библиотеки ФИО подпись дата

Информационные справочные системы современных информационно-коммуникационных технологий:

### 1. Электронно-библиотечные системы:

1.1. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». - Саратов, [2022]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.


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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### • Программное обеспечение:

1. ОС Microsoft Windows
2. Microsoft Office

Согласовано:


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

Должность сотрудника УИТиТ

ФИО

Подпись

дата

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

## Приложение 2

### 3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Перечень рекомендуемых изданий:

#### Основная:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

#### Дополнительная:

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

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

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

#### Периодические издания:

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

#### Учебно-методические:

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


Согласовано:

**ДИРЕКТОР НБ**  
Должность сотрудника научной библиотеки

**БУРХАНОВА М. М.**  
ФИО

*Подпись*

*2023*  
дата

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

Информационные справочные системы современных информационно-коммуникационных технологий:

*Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы*

**1. Электронно-библиотечные системы:**

1.1. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». - Саратов, [2023]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.2. Образовательная платформа ЮРАЙТ : образовательный ресурс, электронная библиотека : сайт / ООО Электронное издательство «ЮРАЙТ». – Москва, [2023]. - URL: <https://urait.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.3. База данных «Электронная библиотека технического ВУЗа (ЭБС «Консультант студента») : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Политехресурс». – Москва, [2023]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.4. Консультант врача. Электронная медицинская библиотека : база данных : сайт / ООО «Высшая школа организации и управления здравоохранением-Комплексный медицинский консалтинг». – Москва, [2023]. – URL: <https://www.rosmedlib.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Букап». – Томск, [2023]. – URL: <https://www.books-up.ru/ru/library/> . – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.6. ЭБС Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС «Лань». – Санкт-Петербург, [2023]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.7. ЭБС **Znanium.com** : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Знаниум». - Москва, [2023]. - URL: <http://znanium.com> . – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

**2. КонсультантПлюс** [Электронный ресурс]: справочная правовая система. / ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2023].


**3. Базы данных периодических изданий:**

3.1. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО «Научная Электронная Библиотека». – Москва, [2023]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

3.2. Электронная библиотека «Издательского дома «Гребенников» (Grebinnikon) : электронная библиотека / ООО ИД «Гребенников». – Москва, [2023]. – URL: <https://id2.action-media.ru/Personal/Products>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

**4. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека»** : электронная библиотека : сайт / ФГБУ РГБ. – Москва, [2023]. – URL: <https://нэб.рф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

**5. Российское образование** : федеральный портал / учредитель ФГАУ «ФИЦТО». – URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.

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

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

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

Согласовано:

Инженер ведущий / Щуренко Ю.В. /  / \_\_\_\_\_  
Должность сотрудника УИГТ                      ФИО                      подпись                      дата