



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

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

УТВЕРЖДЕНО
на заседании Педагогического
совета Медицинского колледжа ИМЭиФК
(наименование учебного подразделения СПО)
протокол № 11 от 20 июня 2022 г.



С.И. Филиппова
подпись руководителя учебного подразделения СПО
20 июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина	ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Учебное подразделение	МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ
Курс	1,2,3,4

Специальность 31.02.01 Лечебное дело

Форма обучения очная


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

Программа актуализирована на заседании ПЦК/УМС: протокол № 11 от 20.06 2023 г
 Программа актуализирована на заседании ПЦК/УМС: протокол № _____ от _____ 20____ г
 Программа актуализирована на заседании ПЦК/УМС: протокол № _____ от _____ 20____ г
 Программа актуализирована на заседании ПЦК/УМС: протокол № _____ от _____ 20____ г

Сведения о разработчиках:

ФИО	Должность, ученая степень, звание
Мацкевич А.Л.	Преподаватель
Филиппов И.Э.	Преподаватель

СОГЛАСОВАНО
Председатель ПЦК Общеобразовательных дисциплин
Чамина Л.М.
Подпись /Чамина Л.М.
20 июня 2022 г. ФИО

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

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УД

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

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

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

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

1.2. Место дисциплины в структуре ППСЗ.


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

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

1.3. Количество часов на освоение программы - 476ч

Форма А

стр. 2 из 86


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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УД

2.1. Объем и виды учебной работы


Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	476
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	238/238
в том числе:	
теоретическое обучение	2/2
практические занятия	236/236
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	238
Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий)	
Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	
<i>Текущий контроль знаний в форме</i>	
Проверка техники выполнения упражнений	
Сдача нормативов	
Тестирование	
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	<i>зачет, дифференцированный зачет</i>

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


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

2.2. Тематический план и содержание


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

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


1. Правила т/б на занятиях легкой атлетикой. Спринтерский бег.	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.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
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). Выполнение команд: «На старт!» (низкий старт) и «Внимание!» без стартовых колодок. Бег с низкого старта без колодок (без сигнала и по сигналу учителя).</p> <p>Установка стартовых колодок. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!» (ноги упираются в стартовые колодки). Бег с низкого старта с колодок (без сигнала и по сигналу учителя).</p> <p>Бег на дистанции: 30м, 100 м</p>	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий)</p> <p>2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально</p>	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
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). 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	2		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.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
5. Метание мяча на дальность.	Содержание учебного материала			
	ТБ на занятиях по метанию мяча. Обучение фазам техники метания мяча.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
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.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
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	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Раздел 3 Общая физическая подготовка				
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.)	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
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>	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий)</p> <p>2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально</p>	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
3. Развитие гибкости.	Содержание учебного материала			
	Различные комплексы упражнений из программы статического, динамического и изометрического стретчинга: индивидуально, в парах, с помощью специальных ремней	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		

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


	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Раздел 4 Гимнастика				
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	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
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: Вис стоя, вис стоя сзади, вис стоя согнувшись, вис присев сзади, вис лежа, вис лежа сзади, вис лежа справа (слева) — вис лежа боком к снаряду, вис прогнувшись (согнувшись) с опорой, вис на левой (правой)</p> <p>Висы простые: вис с согнутыми ногами, вис на согнутых руках, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис углом, вис сзади, вис на согнутых ногах.</p> <p>Упоры (простые): Упор на предплечьях Упор на руках Упор углом Упор правой</p>	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий)</p> <p>2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально</p>	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
3. Акробатические элементы: длинный кувырок вперед. Мост.	Содержание учебного материала			
	<p>Девушки: Совершенствование кувырка вперед (2 кувырка подряд). Мост из положения стоя с помощью. Мост из положения лёжа. Упражнение на гимнастической стенке (наклоны назад). Мост с наклоном назад из стойки ноги врозь с помощью.</p> <p>Юноши: Совершенствование кувырка вперед и назад Длинный кувырок через скамейку покрытую матом.</p>	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		

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


	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	4		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Раздел 5 Лыжная подготовка				
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.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
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.	10	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	4		

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


	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	6		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
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.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
4. Одновременный бесшажный ход.	Содержание учебного материала			
	Имитация движения на месте: наклон туловища, отталкивание руками и медленное выпрямление без палок, с палками. Передвижение по лыжне одновременным бесшажным ходом. Условия применения попеременного двушажного хода на лыжне.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		

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


	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец. групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
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.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец. групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
6. Передвижение лыжными ходами до 3 км.	Содержание учебного материала			
	Применение классических лыжных ходов на дистанции в 3000 метров. Контроль прохождения дистанции без учета времени.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец. групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Раздел 6 Спортивные игры – Баскетбол				

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


1. Инструктаж по технике безопасности. Баскетбол. Правила игры.	Содержание учебного материала			
	Техника безопасности при игре в баскетбол. История баскетбола. Правила игры в баскетбол. Техническая подготовка студентов, экипировка баскетболиста.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец. групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
2. Техническая подготовка.	Содержание учебного материала			
	Обучение технике игры в баскетбол: -ловля и передача мяча, -ведение, -броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), -вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), -прием техники защита — перехват, -приемы, применяемые против броска, -накрывание Учебная игра.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов

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


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.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
4.Учебная игра по упрощенным правилам	Содержание учебного материала			
	Формирование учебных команд для игры в баскетбол по упрощенным правилам. Организация судейства.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений
5.Учебная игра	Содержание учебного материала			
	Формирование учебных команд для игры в баскетбол по основным правилам. Организация судейства.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений
	Практические занятия	2		

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


	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений
Раздел 7 Лёгкая атлетика				
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.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
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.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		

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


	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
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.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
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)	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		

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


	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Раздел 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.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
2. Способы ориентирование на местности.	Содержание учебного материала			

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


	Ориентирование на местности с помощью карты. Ориентирование карты по линиям местности. Ориентирование карты по компасу. Определение по карте точки своего стояния на местности. Ориентирование на местности и определение точки стояния по близлежащим местным предметам или рельефу. Ориентирование на местности и определение точки стояния промером расстояний. Ориентирование на местности без карты, с помощью компаса, часов и Солнца. Ориентирование на местности по Луне и часам. Ориентирование на местности и определение сторон горизонта по местным предметам.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
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.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов

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


	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
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.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Раздел 9 Легкая атлетика				
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.	6	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	4		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов

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


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.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	4		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
3. Метание гранаты	Содержание учебного материала			
	Метание гранаты из различных положений – стоя, с колена, лежа. Совершенствование техники разбега при метании гранаты, фазы финального усилия (броска) и фазы торможения при метании. Техника хвата и выпуска снаряда.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
4. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала			
	Развитие общей выносливости студентов посредством бега по пересеченной местности. 12-минутный бег. Контроль.	8	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	4		

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


	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	4		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Раздел 10 Спортивные игры – Бадминтон				
1. Инструктаж по технике безопасности. Бадминтон. Правила игры.	Содержание учебного материала			
	Техника безопасности на игре в бадминтон. История бадминтона. Бадминтон в Олимпийском движении. Общая характеристика бадминтона Правила игры в бадминтон.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
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.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов

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


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.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Раздел 11 Гимнастика				
1.ТБ на занятиях по гимнастике	Содержание учебного материала			
	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Классификация акробатических упражнений.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений
2. Акробатические упражнения	Содержание учебного материала			
	Обучение технике акробатических упражнений. 1.Акробатические прыжки – перекаты, кувырки, перевороты, сальто. 2. Балансирования: стойки, стояния, седы, поддержки	4	2	Проверка техники выполнения упражнений
	Практические занятия	2		

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
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.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
4. Стретчинг	Содержание учебного материала			
	Выполнение упражнений динамического и статического стретчинга. Дыхательная гимнастика.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Раздел 12 Лыжная подготовка				
1. Повороты на месте переступанием	Содержание учебного материала			

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


	Отработка техники поворотов на месте. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом правой вправо и махом левой влево.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	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.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
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.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		

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


	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
4. Повороты при спусках «полуплугом».	Содержание учебного материала			
	Отработка техники прохождения склонов и поворотов при спусках. Изучение техники поворота «полуплугом». Работа над ошибками.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
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	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		

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


	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец. групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
6. Передвижение попеременными лыжными ходами	Содержание учебного материала			
	Техника попеременного двухшажного хода. Контроль прохождения дистанции 3 км без учета времени.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
7. Передвижения классическим ходом.	Содержание учебного материала			
	Техника одновременного бесшажного, одношажного и двухшажного ходов. Техника попеременного двухшажного хода. Условия применения того или иного хода.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
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).	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
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.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Раздел 13 Легкая атлетика				
1. Эстафетный бег: передача эстафетной палочки.	Содержание учебного материала			

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


	Специальные беговые упражнения (СБУ), повторный бег на короткие отрезки до 100 метров. Техника бега по прямой. Техника прохождения виража. Техника передачи эстафетной палочки на месте, в ходьбе, в движении, в пределах «коридора». Эстафетный бег в четверках.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
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.	8	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	4		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	4		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
3. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала			
	Развитие общей выносливости. Быстрая ходьба с переходом в бег. Бег по пересеченной местности 25-30 минут	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов

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


	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
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.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
5. Челночный бег 3x10, 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.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		

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


	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Раздел 14 Туризм				
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.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
2. Походная медицинская аптечка	Содержание учебного материала			
	Выбор аптечки. Требования к упаковке. Индивидуальная походная аптечка. Аптечка первой помощи походная (малая). Расчет количества медикаментов.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		

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.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Раздел 15 Общая физическая подготовка				
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 Табата-тренировки. Круговая плиометрическая тренировка. Функциональная тренировка.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
2. Развитие координации.	Содержание учебного материала			
	Упражнения на гимнастической скамье. Упражнения с мячом. Игры с мячом и со скакалкой. Игровые эстафеты.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
3. Развитие скоростно-силовых качеств.	Содержание учебного материала			
	Комплекс плиометрических упражнений. Круговая плиометрическая тренировка.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		

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


	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Раздел 16. Спортивные игры. Волейбол.				
1. Инструктаж по технике безопасности. Правила игры в волейбол	Содержание учебного материала			
	Инструктаж по технике безопасности. Правила игры в волейбол. Экипировка волейболиста. Правила судейства.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений
2.Техническая подготовка	Содержание учебного материала			
	Обучение технике игры в волейбол: перемещения, передача, подача. нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением 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.	8	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	4		

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


	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	4		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
3.Техническая подготовка	Содержание учебного материала			
	Техническая подготовка: 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	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
4.Тактическая подготовка	Содержание учебного материала			
	Обучение тактике игры в волейбол -Тактика нападения -Тактика защиты Формирование команды, распределение ролей в команде. Определение капитана команды. Жеребьевка. Организация судейства.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов

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


5.Учебная игра	Содержание учебного материала			
	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. Организация игры по основным правилам игры в волейбол. Организация судейства.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Раздел 17. Гимнастика				
1.Классическая аэробика.	Содержание учебного материала			
	Выполнение основных шагов классической аэробики. Комбинирование элементов и связок. Выполнение комплекса шагов под музыку.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
2.Стретчинг	Содержание учебного материала			
	Основные правила растяжки. Дыхательная гимнастик. Выполнение упражнений динамического, статического и изометрического стретчинга.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		

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


	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Раздел 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	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 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	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.Техника спусков	Содержание учебного материала			
	ОРУ. Лыжная прогулка или бег трусцой. Разучивание техники группировки при прохождении спусков на месте, в движении.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	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».	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
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	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		

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


	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Раздел 19. Спортивные игры – Настольный теннис				
1. Инструктаж по технике безопасности. Настольный теннис. Правила игры.	Содержание учебного материала			
	ТБ на занятиях по настольному теннису. История настольного тенниса. Роль в Олимпийском движении. Развитие настольного тенниса в России. Знакомство с правилами игры, оборудованием и инвентарем.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
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	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов

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


	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Раздел 20 Легкая атлетика				
1.Спринтерский бег	Содержание учебного материала			
	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.	8	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	4		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	4		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
2.Эстафетный бег	Содержание учебного материала			
	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	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		

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


	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
3. Техника прыжков в длину с места и разбега	Содержание учебного материала			
	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.	8	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	4		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	4		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
4. Метание снарядов	Содержание учебного материала			
	Метание мяча (гранаты) из различных положений - стоя, с колена, лежа. Совершенствование техники разбега при метании гранаты, фазы финального усилия (броска) и фазы торможения при метании. Техника хвата и выпуска снаряда.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		

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. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала			
	Бег по пересеченной местности до 5 км без учета времени.	12	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	6		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	6		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Раздел 21. ОФП				
1. Развитие ловкости	Содержание учебного материала			
	ОРУ. СБУ. Подвижные игры с мячом.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
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.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
3. Развитие специальной выносливости	Содержание учебного материала			
	ОРУ. СБУ. Фартлек в 3-5 км с ускорениями на участках в 100, 200 и 400 метров.	8	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	4		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	4		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Раздел 22. 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 Табата-тренировки. Круговая плиометрическая тренировка. Функциональная тренировка.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
2. Развитие координации	Содержание учебного материала			
	Упражнения на гимнастической скамье. Упражнения с мячом. Игры с мячом и со скакалкой. Игровые эстафеты.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
3. Развитие скоростно-силовых качеств	Содержание учебного материала			
	Комплекс плиометрических упражнений. Круговая плиометрическая тренировка.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		

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


	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Раздел 23. Легкая атлетика				
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, 60 м, 100 м	6	3	
	Практические занятия	3		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	3		
2.Эстафетный бег	Содержание учебного материала			
	Совершенствование 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 4x400	4	2	
	Практические занятия	2		

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


	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		
3. Техника прыжков в длину	Содержание учебного материала			
	Методика обучения прыжкам различными способами: «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы». Обучение фазам разбега, отталкивания, полета и приземления.	4	2	
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		
4. Метания снарядов	Содержание учебного материала			
	Метание гранаты из различных положений - стоя, с колена, лежа. Совершенствование техники разбега при метании гранаты, фазы финального усилия (броска) и фазы торможения при метании. Техника хвата и выпуска снаряда.	4	2	
	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		
5. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала			

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


	Развитие общей выносливости студентов посредством бега по пересеченной местности. 12-минутный бег. Контроль.	4	2	
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		
Раздел 24 Гимнастика				
1.Классическая аэробика.	Содержание учебного материала			
	Базовые шаги классической аэробики, связки и комбинации. Изучение отдельных элементов. Выполнение в комплексе под музыку.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
2. Стретчинг.	Содержание учебного материала			
	Выполнение упражнений статического и изометрического стретчинга.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов

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


Раздел 25. 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.	6	3	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	3		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	3		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
2. Передвижение свободным стилем	Содержание учебного материала			
	Специфика прохождения свободным стилем равнинного и горного участков. Три вида конькового хода: ход под каждую ногу, через ногу и подъёмный. Под каждую ногу (одновременный одношажный ход). Через ногу (одновременный двушажный ход).	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
3. Техника спусков	Содержание учебного материала			
	ОРУ. Лыжная прогулка или бег трусцой. Разучивание техники группировки при прохождении спусков на месте, в движении.	8	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	4		

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


	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	4		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
4. Техника подъемов	Содержание учебного материала			
	ОРУ. Лыжная прогулка или бег трусцой. Разучивание техники подъемов: лесенка, елочка, полулочка, зигзагом. Совершенствование техники спуска с горы. Группировка при спуске с горы.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
5. Техника поворотов и торможения	Содержание учебного материала			
	ОРУ. Лыжная прогулка. Техника поворотов на месте и в движении. Разучивание поворотов на месте переступанием. Способы торможения.	12	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	6		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	6		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Раздел 26. ОФП				
1. Развитие ловкости	Содержание учебного материала			

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

	ОРУ. СБУ. Подвижные игры с мячом.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
2. Развитие быстроты	Содержание учебного материала			
	ОРУ. СБУ. Старт из различных положений. Ускорения на коротких отрезках до 30 метров. Тренировка скорости простой реакции.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
3. Развитие специальной выносливости.	Содержание учебного материала			
	ОРУ. СБУ. Фартлек в 3-5 км с ускорениями на участках в 100, 200 и 400 метров.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов

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

Раздел 27. Спортивные игры – Настольный теннис				
1. Инструктаж по технике безопасности. Настольный теннис. Правила игры.	Содержание учебного материала			
	ТБ на занятиях по настольному теннису. История настольного тенниса. Роль в Олимпийском движении. Развитие настольного тенниса в России. Знакомство с правилами игры, оборудованием и инвентарем.	4	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
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		

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


Примерный перечень вопросов к зачету и дифзачету

Раздел. Легкая атлетика


1. История возникновения. Спринтерский бег
2. Техника низкого и высокого старта. Бег по прямой.
3. Бег по виражу. Финиширование.
4. Прыжок в длину
5. Челночный бег
6. Метание
7. Кроссовая подготовка
8. Фартлек.

Раздел. Общая физическая подготовка


1. Развитие скоростно-силовых качеств
2. Развитие общей выносливости.
3. Развитие специальной выносливости
4. Развитие координации.
5. Развитие силы.
6. Развитие взрывной силы.
7. Развитие гибкости.

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

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

Раздел. Туризм 1. Техника безопасности в туризме 2. Туристские должности в группе. Питание в туристском походе. 3. Правила движения в походе, преодоление препятствий			
Итого		476	

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Решение Ученого совета	
О внесении изменений в ДП – 2-02-16 «Проектирование и разработка образовательных программ среднего профессионального образования»	Протокол № 10/270 от 28.05.2019	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УД

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация УД требует наличия спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля

Помещение Спортивный зал (432005, г. Ульяновск, ул. Аблукова, д. 31) Помещение укомплектовано: скамья, столы для настольного тенниса, шведская стенка, перекладина подвесная, маты гимнастические. Скакалка, шахматы, гантеля (1 кг), гантеля(2 кг), гантеля (3 кг), гири 16 кг, мяч набивной 1 кг, мяч набивной 2 кг, мяч набивной 3 кг, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, веревочная скакалка, ракетки для бадминтона, обруч металлический, канат, палки гимнастические, колодки для низкого старта, воланчики, коврики.

Помещение -11а. Отдел обслуживания Медицинского колледжа научной библиотеки с зоной для самостоятельной работы.(432005, г. Ульяновск, ул. Аблукова, д. 31). Помещение укомплектовано ученической доской и комплектом мебели (посадочных мест - 16). Компьютерная техника и Wi-Fi с доступом к сети «Интернет», ЭИОС, ЭБС.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Перечень рекомендуемых учебных изданий:

Основная:

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

2.Конеева, Е.В. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / 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>

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Решение Ученого совета	
О внесении изменений в ДП – 2-02-16 «Проектирование и разработка образовательных программ среднего профессионального образования»	Протокол № 10/270 от 28.05.2019	

Периодические издания:

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

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


3. Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс] : науч. журнал. - М., 2016. - Выходит 12 раз в год. - Изд. с 1925 г. - ISSN 0040-3601. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>
Спортивная медицина: наука и практика [Электронный ресурс] : науч. журнал. - М., 2016. - Выходит 4 раза в год. - ISSN 2223-2524. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>

Учебно-методические:


1. Мацкевич А. Н. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура» для специальности 31.02.01 «Лечебное дело (3 года 10 месяцев) / А. Н. Мацкевич; УлГУ, Мед. колледж. - Ульяновск : УлГУ, 2019. - Загл. с экрана; Неопубликованный ресурс. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 548 КБ). - Текст : электронный. - <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/6834>.

2. Шевчук М. Т. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов Медицинского колледжа им. А. Л. Поленова для специальностей 49.02.02 Адаптивная физическая культура, 34.02.01 Сестринское дело, 31.02.02 Акушерское дело, 31.02.01 Лечебное дело, 31.02.05 Стоматология ортопедическая [Электронный ресурс] / М. Т. Шевчук; УлГУ, Мед. колледж. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 226 КБ). - Ульяновск : УлГУ, 2021. - Загл. с экрана. - Неопубликованный ресурс.
<http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/2199/Shevchuk2020-4.pdf>

Согласовано:

Ведущий специалист НБ УлГУ/ Носова Т.Б. /  | 06.06 | 2022 г
Должность сотрудника научной библиотеки | ФИО | подпись | дата

Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Решение Ученого совета	
О внесении изменений в ДП – 2-02-16 «Проектирование и разработка образовательных программ среднего профессионального образования»	Протокол № 10/270 от 28.05.2019	

1. Электронно-библиотечные системы:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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


3.Базы данных периодических изданий:

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

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

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

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

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Решение Ученого совета	
О внесении изменений в ДП – 2-02-16 «Проектирование и разработка образовательных программ среднего профессионального образования»	Протокол № 10/270 от 28.05.2019	

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

6. Федеральные информационно-образовательные порталы:

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

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

7. Образовательные ресурсы УлГУ:

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

Согласовано:

Зам начальника УИТиТ / Ключкова А.А. /  / 06.06.2022 г.
Должность сотрудника УИТиТ ФИО 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	Решение Ученого совета	
О внесении изменений в ДП – 2-02-16 «Проектирование и разработка образовательных программ среднего профессионального образования»	Протокол № 10/270 от 28.05.2019	

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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов
3. Спринтерский бег: бег по прямой и по виражу. Финиширование.	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
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 Сдача нормативов

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Решение Ученого совета	
О внесении изменений в ДП – 2-02-16 «Проектирование и разработка образовательных программ среднего профессионального образования»	Протокол № 10/270 от 28.05.2019	


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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Решение Ученого совета	
О внесении изменений в ДП – 2-02-16 «Проектирование и разработка образовательных программ среднего профессионального образования»	Протокол № 10/270 от 28.05.2019	


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 Сдача нормативов
Раздел 4 Гимнастика			
1. Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнение на гимнастической скамейке.	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов
Раздел 5 Лыжная подготовка			
1. Т/Б на занятиях лыжной подготовкой. Лыжные ходы.	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Решение Ученого совета	
О внесении изменений в ДП – 2-02-16 «Проектирование и разработка образовательных программ среднего профессионального образования»	Протокол № 10/270 от 28.05.2019	


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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов
Раздел 6 Спортивные игры - Баскетбол			

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Решение Ученого совета	
О внесении изменений в ДП – 2-02-16 «Проектирование и разработка образовательных программ среднего профессионального образования»	Протокол № 10/270 от 28.05.2019	


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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов
3. Тактическая подготовка.	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	4	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов
Раздел 7 Лёгкая атлетика			

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Решение Ученого совета	
О внесении изменений в ДП – 2-02-16 «Проектирование и разработка образовательных программ среднего профессионального образования»	Протокол № 10/270 от 28.05.2019	


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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов
Раздел 8 Туризм			
1. Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки.	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Решение Ученого совета	
О внесении изменений в ДП – 2-02-16 «Проектирование и разработка образовательных программ среднего профессионального образования»	Протокол № 10/270 от 28.05.2019	


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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Решение Ученого совета	
О внесении изменений в ДП – 2-02-16 «Проектирование и разработка образовательных программ среднего профессионального образования»	Протокол № 10/270 от 28.05.2019	


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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов
Раздел 11 Гимнастика			

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Решение Ученого совета	
О внесении изменений в ДП – 2-02-16 «Проектирование и разработка образовательных программ среднего профессионального образования»	Протокол № 10/270 от 28.05.2019	


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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Решение Ученого совета	
О внесении изменений в ДП – 2-02-16 «Проектирование и разработка образовательных программ среднего профессионального образования»	Протокол № 10/270 от 28.05.2019	


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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Решение Ученого совета	
О внесении изменений в ДП – 2-02-16 «Проектирование и разработка образовательных программ среднего профессионального образования»	Протокол № 10/270 от 28.05.2019	


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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Решение Ученого совета	
О внесении изменений в ДП – 2-02-16 «Проектирование и разработка образовательных программ среднего профессионального образования»	Протокол № 10/270 от 28.05.2019	


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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов
Раздел 14 Туризм			
1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Решение Ученого совета	
О внесении изменений в ДП – 2-02-16 «Проектирование и разработка образовательных программ среднего профессионального образования»	Протокол № 10/270 от 28.05.2019	


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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Решение Ученого совета	
О внесении изменений в ДП – 2-02-16 «Проектирование и разработка образовательных программ среднего профессионального образования»	Протокол № 10/270 от 28.05.2019	


Раздел 16. Спортивные игры - Волейбол			
1. Инструктаж по технике безопасности. Правила игры в волейбол	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально		Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов
Раздел 17. Гимнастика			

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Решение Ученого совета	
О внесении изменений в ДП – 2-02-16 «Проектирование и разработка образовательных программ среднего профессионального образования»	Протокол № 10/270 от 28.05.2019	


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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Решение Ученого совета	
О внесении изменений в ДП – 2-02-16 «Проектирование и разработка образовательных программ среднего профессионального образования»	Протокол № 10/270 от 28.05.2019	


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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Решение Ученого совета	
О внесении изменений в ДП – 2-02-16 «Проектирование и разработка образовательных программ среднего профессионального образования»	Протокол № 10/270 от 28.05.2019	


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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов
Раздел 21. ОФП			
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 Сдача нормативов

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Решение Ученого совета	
О внесении изменений в ДП – 2-02-16 «Проектирование и разработка образовательных программ среднего профессионального образования»	Протокол № 10/270 от 28.05.2019	


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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Решение Ученого совета	
О внесении изменений в ДП – 2-02-16 «Проектирование и разработка образовательных программ среднего профессионального образования»	Протокол № 10/270 от 28.05.2019	


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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Решение Ученого совета	
О внесении изменений в ДП – 2-02-16 «Проектирование и разработка образовательных программ среднего профессионального образования»	Протокол № 10/270 от 28.05.2019	

Раздел 24. Гимнастика			
1.Классическая аэробика.	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	1	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
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 Сдача нормативов
Раздел 25 Лыжная подготовка			
1. Классический лыжный ход.	1. Проработка учебного материала (для спец групп и лиц, освобожденных от занятий) 2. Отработка техники выполнения упражнений в секциях или индивидуально	2	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Решение Ученого совета	
О внесении изменений в ДП – 2-02-16 «Проектирование и разработка образовательных программ среднего профессионального образования»	Протокол № 10/270 от 28.05.2019	

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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов
Раздел 27 Спортивные игры – Настольный теннис			


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Решение Ученого совета	
О внесении изменений в ДП – 2-02-16 «Проектирование и разработка образовательных программ среднего профессионального образования»	Протокол № 10/270 от 28.05.2019	

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 Сдача нормативов
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 Сдача нормативов


5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УД

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

Результаты (усвоенные знания, освоенные умения и компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы, методы контроля и оценки результатов обучения
31	Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Ответы на вопросы по теме
32	Знать основы здорового образа жизни.	
У1	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Проверка техники выполнения упражнений, сдача нормативов, ответы на вопросы по теме
ОК1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Наблюдение в процессе выполнения манипуляций
ОК2	Организовывать собствен-	Наблюдение в процессе вы-

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Решение Ученого совета	
О внесении изменений в ДП – 2-02-16 «Проектирование и разработка образовательных программ среднего профессионального образования»	Протокол № 10/270 от 28.05.2019	

	ную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	полнения манипуляций
ОК3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Наблюдение в процессе выполнения манипуляций
ОК4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения возложенных на него профессиональных задач, а также для своего профессионального и личностного развития.	Наблюдение в процессе выполнения манипуляций
ОК5	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	Наблюдение в процессе выполнения манипуляций
ОК6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Наблюдение в процессе выполнения манипуляций
ОК7	Брать ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.	Наблюдение в процессе выполнения манипуляций
ОК8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение своей квалификации.	Наблюдение в процессе выполнения манипуляций
ОК9	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.	Наблюдение в процессе выполнения манипуляций
ОК10	Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.	Наблюдение в процессе выполнения манипуляций
ОК11	Быть готовым брать на себя нравственные обязательства	Наблюдение в процессе выполнения манипуляций

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Решение Ученого совета	
О внесении изменений в ДП – 2-02-16 «Проектирование и разработка образовательных программ среднего профессионального образования»	Протокол № 10/270 от 28.05.2019	

	по отношению к природе, обществу, человеку.	
ОК12	Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.	Наблюдение в процессе выполнения манипуляций
ОК13	Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Наблюдение в процессе выполнения манипуляций

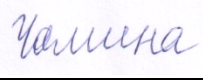
Разработчик


подпись

преподаватель
должность

Мацкевич А.Н.
ФИО

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ ПРОГРАММЫ УД/ПМ

№ п/п	Содержание изменения и 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.		20.06.2023

Приложение 1


Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы 2023

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,

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Решение Ученого совета	
О внесении изменений в ДП – 2-02-16 «Проектирование и разработка образовательных программ среднего профессионального образования»	Протокол № 10/270 от 28.05.2019	

[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.

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