

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

УТВЕРЖДЕНО
на заседании Педагогического совета
Медицинского колледжа им. А.Л.Поленова ИМЭиФК
протокол № 11 от 20 июня 2024 г.



_____ Филиппова С.И.
подпись руководителя учебного подразделения СПО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Учебное подразделение	МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ
Курс	2,3,4

Специальность 49.02.02 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(3 ГОДА 10 МЕСЯЦЕВ)

Направление (при наличии) -

Форма обучения ОЧНАЯ

Дата введения в учебный процесс УлГУ «1» сентября 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
Бихузина Фирдаусия Каюмовна	преподаватель

СОГЛАСОВАНО
Председатель ПЦК
общепрофессиональных дисциплин

Апполонова
_____/Апполонова О.С.
(подпись)

«20» июня 2024 г.

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

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УД

1.1. Цели и задачи, требования к результатам освоения (знания, умения, компетенции)

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

Задачи:

- 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.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 8.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; для подготовки к сдаче нормативов (тестов) Всероссийского комплекса ГТО; для решения задач общей физической подготовки	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	осуществлять самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
	использовать средства физической культуры и спорта для психофизической подготовки к профессиональной деятельности, предупреждения профессиональных	значение двигательной подготовленности как составляющей профессиональной готовности специалиста в области физической культуры и спорта к выполнению трудовых функций

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

	заболеваний	
	соблюдать технику безопасности на занятиях физической культурой и спортом	средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовке к профессиональной деятельности, предупреждения профессиональных заболеваний
	оценивать собственное физическое и психическое состояние, в том числе динамику его изменения	средства физической культуры и спорта для решения задач общей физической подготовки
		нормативы (тесты) Всероссийского комплекса ГТО
		техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом
		объективные и субъективные показатели самоконтроля

Целевые ориентиры
ЦО-1 Гражданское воспитание
<p>Осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.</p> <p>Сознающий своё единство с народом России как источником власти и субъектом тысячелетней российской государственности, с Российским государством, ответственность за его развитие в настоящем и будущем на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания.</p> <p>Проявляющий гражданско-патриотическую позицию, готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду.</p> <p>Ориентированный на активное гражданское участие в социально-политических процессах на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан.</p> <p>Осознанно и деятельно выражающий неприятие любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности.</p> <p>Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольческом движении, предпринимательской деятельности, экологических, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах)</p>
ЦО-2 Патриотическое воспитание
<p>Осознающий свою национальную, этническую принадлежность, демонстрирующий приверженность к родной культуре, любовь к своему народу.</p> <p>Сознающий причастность к многонациональному народу Российской Федерации, Отечеству, общероссийскую идентичность.</p> <p>Проявляющий деятельное ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, их традициям, праздникам.</p> <p>Проявляющий уважение к соотечественникам, проживающим за рубежом, поддерживающий их права, защиту их интересов в сохранении общероссийской идентичности.</p>
ЦО-3 Духовно-нравственное воспитание
Проявляющий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России с учётом мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения.

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

Проявляющий уважение к жизни и достоинству каждого человека, свободе мировоззренческого выбора и самоопределения, к представителям различных этнических групп, традиционных религий народов России, их национальному достоинству и религиозным чувствам с учётом соблюдения конституционных прав и свобод всех граждан.

Понимающий и деятельно выражающий понимание ценности межнационального, межрелигиозного согласия, способный вести диалог с людьми разных национальностей и вероисповеданий, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.

Ориентированный на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей, рождение и воспитание детей и принятие родительской ответственности.

Обладающий сформированными представлениями о ценности и значении в отечественной и мировой культуре языков и литературы народов России.

ЦО-4

Эстетическое воспитание

Выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, российского и мирового художественного наследия.

Проявляющий восприимчивость к разным видам искусства, понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей, умеющий критически оценивать это влияние.

Проявляющий понимание художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве.

Ориентированный на осознанное творческое самовыражение, реализацию творческих способностей, на эстетическое обустройство собственного быта, профессиональной среды.

ЦО-5

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.

Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.

Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.

Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.

Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей.

Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ЦО-6

Профессионально-трудовое воспитание

Понимающий профессиональные идеалы и ценности, уважающий труд, результаты труда, трудовые достижения российского народа, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их вклад в развитие своего поселения, края, страны.

Участвующий в социально значимой трудовой и профессиональной деятельности разного вида в семье, образовательной организации, на базах производственной практики, в своей местности.

Выражающий осознанную готовность к непрерывному образованию и самообразованию в выбранной сфере профессиональной деятельности.

Понимающий специфику профессионально-трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений, готовый учиться и трудиться в современном высокотехнологичном мире на благо государства и об-

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

щества. Ориентированный на осознанное освоение выбранной сферы профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, государства и общества. Обладающий сформированными представлениями о значении и ценности выбранной профессии, проявляющий уважение к своей профессии и своему профессиональному сообществу, поддерживающий позитивный образ и престиж своей профессии в обществе.
ЦО-7 Экологическое воспитание
Демонстрирующий в поведении сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социально-экономических процессов на природу, в том числе на глобальном уровне, ответственность за действия в природной среде. Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, содействующий сохранению и защите окружающей среды. Применяющий знания из общеобразовательных и профессиональных дисциплин для разумного, бережливого производства и природопользования, ресурсосбережения в быту, в профессиональной среде, общественном пространстве. Имеющий и развивающий опыт экологически направленной, природоохранной, ресурсосберегающей деятельности, в том числе в рамках выбранной специальности, способствующий его приобретению людьми.
ЦО-8 Ценности научного познания
Деятельно выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом своих интересов, способностей, достижений, выбранного направления профессионального образования и подготовки. Обладающий представлением о современной научной картине мира, достижениях науки и техники, аргументированно выражающий понимание значения науки и технологий для развития российского общества и обеспечения его безопасности. Демонстрирующий навыки критического мышления, определения достоверности научной информации, в том числе в сфере профессиональной деятельности. Умеющий выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам. Использующий современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности. Развивающий и применяющий навыки наблюдения, накопления и систематизации фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, исследовательской и профессиональной деятельности

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Программа по учебной дисциплине Физическая культура является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура (3 года 10 месяцев), в части освоения общеобразовательного блока дисциплин.

Учебная дисциплина Физическая культура обеспечивает формирование и развитие профессиональных и общих компетенций: ОК 8.

1.3. Количество часов на освоение программы – 176ч

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

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УД

2.1. Объем и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Учебная нагрузка (всего)	176
аудиторная учебная нагрузка (всего)	176
в том числе:	
Теоретическое обучение	2
Практические занятия	174/174
<i>Текущий контроль знаний</i>	
Устный опрос	
Проверка техники выполнения упражнений	
Сдача нормативов	
<i>Промежуточная аттестация зачет, дифзачет</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 на платформе ЭИОС УлГУ.

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	Коды общих и профессиональных компетенций, личностных, метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы, в т.ч. в соответствии с программой воспитания	Форма текущего контроля
1	2	3	4	5
Раздел 1.	Основы формирования физической культуры личности.			
Тема 1.1	Содержание учебного материала			

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

Основы физической культуры.	1.Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность. 2.Сущность и ценности физической культуры. 3.Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. 4.Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий). 5.Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. 6.Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом урока. Требования безопасности во время проведения урока. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.	6	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Устный опрос
	Теоретическое обучение	2		
Раздел 2	Легкая атлетика			
Тема 2.1	Содержание учебного материала			
Легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции.	Требования безопасности во время проведения урока: бег, прыжки, метания. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м. Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование.	4	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
Тема 2.2	Содержание учебного материала			

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

Спринтерский бег: бег по прямой и по виражу. Финиширование.	Техника бега по прямой дистанции. Техника бега на повороте. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции. Обучение правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки. Способы финиширования. Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта. Отрабатывать положение низкого старта, а также стартовое положение высокого старта с дальнейшим пробеганием дистанции 60 и 100 м. Установка колодок для низкого старта. Пробегание по дистанции.	4	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
Тема 2.3	Содержание учебного материала			
Техника бега на средние и длинные дистанции.	Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д.	4	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
Тема 2.4	Содержание учебного материала			
Техника выполнения прыжка с разбега и с места.	Методика обучения прыжкам различными способами: «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы». Обучение фазам разбега, отталкивания, полета и приземления. Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление.	4	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов

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

	Практические занятия	2		
Тема 2.5	Содержание учебного материала			
Метание мяча и гранаты в цель и на дальность	ТБ на занятиях по метанию мяча и гранаты. Обучение фазам техники метания мяча и гранаты. 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	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
Раздел 3	Атлетическая гимнастика			
Тема 3.1	Содержание учебного материала			
ТБ на занятиях по Атлетической гимнастике. Развитие скоростно-силовых качеств.	Упражнения для развития основных мышечных групп. Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы. Упражнения на тренажерах.	4	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
Тема 3.2	Содержание учебного материала			
Развития основных мышечных групп.	Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей Выполнения комплекса упражнений на развитие силовой выносливости. Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты.	4	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.

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

	Практические занятия	2		
Тема 3.3	Содержание учебного материала			
Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.	Различные комплексы упражнений из программы статического, динамического и изометрического стретчинга: индивидуально, в парах.	4	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	2		
Раздел 4	Спортивные игры			
Тема 4.1	Содержание учебного материала			
Баскетбол.Правила игры.	1.Перемещения по площадке. 2.Ведение мяча. 3.Передачи мяча различными способами 4.Ловля мяча 5.Броски мяча по кольцу с места и в движении. 6.Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. 7.Командные действия игроков.	4	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	2		
Тема 4.2	Содержание учебного материала			
Техника перемещений и владения мячом.	Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места. Повторение и совершенствование техники ведения, передачи мяча. Бросок мяча в корзину в движении.	4	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.

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

	Практические занятия	2		
Тема 4.3	Содержание учебного материала			
Техника нападения и защиты.	<p>Техника нападения. Совершенствование техники передвижений, владения мячом.</p> <p>Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции.</p> <p>Обучение технике штрафных бросков в корзину.</p> <p>Техника защиты. Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении.</p> <p>Обучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину.</p> <p>Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.</p> <p>Повторение и совершенствование тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.</p> <p>Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков.</p> <p>Двусторонняя игра. Прием зачетных нормативов по баскетболу</p>	4	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	2		
Тема 4.4	Содержание учебного материала			
Бадминтон. Правила игры.	<p>Техника безопасности на игре в бадминтон.</p> <p>История бадминтона. Бадминтон в Олимпийском движении. Общая характеристика бадминтона</p> <p>Правила игры в бадминтон.</p>	6	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	4		
Тема 4.5	Содержание учебного материала			

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

Техническая подготовка.	Стойки и перемещения. Отработка подачи. Техника ударов: справа, слева, снизу, сверху. Удар на ближнюю линию и дальнюю линию. Комплексные упражнения.	4	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	2		
Тема 4.6	Содержание учебного материала			
Тактическая подготовка.	Тактика нападения. Тактика персональной защиты. Тактика обманного удара. Командные действия в паре. Блокирование у сетки. Индивидуальные действия. Учебная игра.	4	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	2		
Раздел 5	Лыжная подготовка			
Тема 5.1	Содержание учебного материала			
Техника безопасности. Классический лыжный ход.	Техника одновременного бесшажного, одношажного и двушажного ходов. Техника попеременного двушажно-го хода. Условия применения того или иного хода.	8	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	4		
Тема 5.2	Содержание учебного материала			

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

Передвижение свободным стилем.	Специфика прохождения свободным стилем равнинного и горного участков. Три вида конькового хода: ход под каждую ногу, через ногу и подъёмный. Под каждую ногу (одновременный одношажный ход). Через ногу (одновременный двушажный ход).	4	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	2		
Тема 5.3	Содержание учебного материала			
Техника спусков. Техника подъемов.	Разучивание техники группировки при прохождении спусков на месте, в движении. Разучивание техники подъемов: лесенка, елочка, полуелочка, зигзагом. Совершенствование техники спуска с горы. Группировка при спуске с горы.	4	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	2		
Тема 5.4	Содержание учебного материала			
Техника поворотов и торможения	Лыжная прогулка. Техника поворотов на месте и в движении. Разучивание поворотов на месте переступанием. Способы торможения.	4	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	2		
Раздел 6	Спортивные игры			
Тема 6.1	Содержание учебного материала			

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

Футбол. Правила игры.	Техника безопасности при игре в футбол. История футбола. Правила игры в футбол. Техническая подготовка студентов, экипировка футболиста.	8	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	4		
Тема 6.2	Содержание учебного материала			
Техническая подготовка.	Обучение технике игры в футбол. Учебная игра по упрощенным правилам.	8	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	4		
Тема 6.3	Содержание учебного материала			
Тактическая подготовка	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.	8	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	4		
Раздел 7	Легкая атлетика.			
Тема 7.1	Содержание учебного материала			

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

Техника бега на короткие дистанции.	Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м. Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование.	8	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	4		
Тема 7.2	Содержание учебного материала			
Техника бега на средние и длинные дистанции.	Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д.	8	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	4		
Тема 7.3	Содержание учебного материала			
Эстафетный бег.	Правила эстафетного бега. Понятие «коридора». Техника спринтерского бега. Техника передачи эстафетной палочки. Отработка техники эстафетного бега. Распределение спринтеров по этапам эстафеты 4x200 и 4x400.	8	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	4		
Тема 7.4	Содержание учебного материала			
Техника	Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном	8	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка тех-

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

спортивной ходьбы.	суставе. Спортивная ходьба на отрезках 200-500 м.			ники выполне- ния упражне- ний Сдача нормативов
	Практические занятия	4		
Тема 7.5	Содержание учебного материала			
Общая физическая подготовка.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	5	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка тех- ники выполне- ния упражне- ний Сдача нормативов
	Практические занятия	3		
Раздел 8	Легкая атлетика			
Тема 8.1	Содержание учебного материала			
Техника бега на ко- роткие дистанции.	Требования безопасности во время проведения урока: бег, прыжки, метания. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого стар- та с последующим ускорением, бег на 30-40 м. Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование.	4	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка тех- ники выполне- ния упражне- ний Сдача норма- тивов
	Практические занятия	2		
Тема 8.2	Содержание учебного материала			

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

Спринтерский бег: бег по прямой и по виражу. Финиширование.	Техника бега по прямой дистанции. Техника бега на повороте. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции. Обучение правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки. Способы финиширования. Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта. Отрабатывать положение низкого старта, а также стартовое положение высокого старта с дальнейшим пробеганием дистанции 60 и 100 м. Установка колодок для низкого старта. Пробегание по дистанции.	4	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
Тема 8.3	Содержание учебного материала			
Техника бега на средние и длинные дистанции.	Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д.	8	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	4		
Тема 8.4	Содержание учебного материала			
Техника выполнения прыжка с разбега и с места.	Методика обучения прыжкам различными способами: «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы». Обучение фазам разбега, отталкивания, полета и приземления. Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление.	4	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов

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

				ТИВОВ
	Практические занятия	2		
Тема 8.5	Содержание учебного материала			
Метание мяча и гранаты в цель и на дальность	ТБ на занятиях по метанию мяча и гранаты. Обучение фазам техники метания мяча и гранаты. 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	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
Раздел 9	Гимнастика			
Тема9.1	Содержание учебного материала			
ТБ на занятиях по гимнастике. Развитие скоростно-силовых качеств.	Упражнения для развития основных мышечных групп. Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы.	4	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
Тема 9.2	Содержание учебного материала			

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

Висы и упоры.	<p>Висы смешанные: Вис стоя, вис стоя сзади, вис стоя согнувшись, вис присев сзади, вис лежа, вис лежа сзади, вис лежа справа (слева) — вис лежа боком к снаряду, вис прогнувшись (согнувшись) с опорой, вис на левой (правой)</p> <p>Висы простые: вис с согнутыми ногами, вис на согнутых руках, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис углом, вис сзади, вис на согнутых ногах.</p> <p>Упоры (простые): Упор на предплечьях Упор на руках Упор углом</p>	4	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	2		
Тема 9.3	Содержание учебного материала			
Развитие гибкости.	Различные комплексы упражнений из программы статического, динамического и изометрического стретчинга: индивидуально, в парах.	4	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	2		
Раздел 10	Спортивные игры- Волейбол			
Тема 10.1	Содержание учебного материала			

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

Инструктаж по ТБ Правила игры в волейбол.	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с заданием.	8	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	4		
Тема 10.2	Содержание учебного материала			
Техническая подготовка. Перемещения, передача, подача.	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	8	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	4		
Тема 10.3	Содержание учебного материала			
Техническая подготовка. Нападающий удар, приемы мяча, блокирование.	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств, приемы мяча, блокирование. Учебная игра.	8	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	4		
Раздел11	Лыжная подготовка			
Тема 11.1	Содержание учебного материала			

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

Классический лыжный ход: одновременный бесшажный ход	Классический лыжный ход. Специальные упражнения лыжника. Разновидности лыжных ходов. Техника спусков, подъемов, торможения и поворотов. ОРУ на лыжах. Комплекс с различными сочетаниями рук, ног, туловища. Комплекс с различными сочетаниями рук, ног, туловища. Техника спусков, подъемов, торможения и поворотов. Развитие общей выносливости. Специальные упражнения.	4	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	2		
Тема 11.2	Содержание учебного материала			
Классический лыжный ход: одновременный одношажный ход.	Классический лыжный ход. Специальные упражнения лыжника. Разновидности лыжных ходов. Техника спусков, подъемов, торможения и поворотов. ОРУ на лыжах. Комплекс с различными сочетаниями рук, ног, туловища.	4	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	2		
Тема 11.3	Содержание учебного материала			
Классический лыжный ход: одновременный двухшажный ход.	Виды классических лыжных ходов. Одновременный двухшажный ход Техника выполнения. ОРУ на лыжах.	4	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	2		
Тема 11.4	Содержание учебного материала			

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

Техника спусков Техника подъемов. Техника торможения и поворотов на месте.	Комплекс с различными сочетаниями рук, ног, туловища. Техника спусков, торможения и поворотов. Развитие общей выносливости. Техника подъемов, торможения и поворотов. Развитие общей выносливости. Технически правильно выполнять подъемы. Технически правильно выполнять торможение «Упором», «Плугом» и поворотом на месте.	4	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	2		
Тема 11.5	Содержание учебного материала			
Свободный (коньковый) лыжный ход	ОРУ на силу. <u>Ходьба на лыжах 3км.</u> Развитие силовых способностей. Одновременный двухшажный ход Одновременный полуконьковый ход.	4	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	2		
Раздел 12	Спортивные игры – Настольный теннис			
Тема 12.1	Содержание учебного материала			
Настольный теннис. Правила игры.	ТБ на занятиях по настольному теннису. История настольного тенниса. Роль в Олимпийском движении. Развитие настольного тенниса в России. Знакомство с правилами игры, оборудованием и инвентарем. ОРУ. Техническая подготовка студентов: 1. Способы держания ракетки. 2. Стойки и передвижения теннисиста. 3. Поддача 4. Накат	4	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.

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

	5. Топ-спин 6. Подставка 7. Подрезка Учебная игра в настольный теннис			
	Практические занятия	2		
Тема 12.2	Содержание учебного материала			
Настольный теннис. Техническая подготовка.	ОРУ. Техническая подготовка студентов: 1. Способы держания ракетки. 2. Стойки и передвижения теннисиста. 3. Подача 4. Накат 5. Топ-спин 6. Подставка 7. Подрезка Учебная игра в настольный теннис	8	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	4		
Тема 12.3	Содержание учебного материала			
Настольный теннис. Тактическая подготовка.	ОРУ. Тактическая 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	8	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.

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

	Практические занятия	4		
Раздел 13	Легкая атлетика			
Тема 13.1	Содержание учебного материала			
Техника бега на короткие дистанции.	Требования безопасности во время проведения урока: бег, прыжки, метания. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м. Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование.	8	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	4		
Тема 13.2	Содержание учебного материала			
Спринтерский бег: бег по прямой и по виражу. Финиширование.	Техника бега по прямой дистанции. Техника бега на повороте. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции. Обучение правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки. Способы финиширования. Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта. Отрабатывать положение низкого старта, а также стартовое положение высокого старта с дальнейшим пробеганием дистанции 60 и 100 м. Установка колодок для низкого старта. Пробегание по дистанции.	8	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	4		
Тема 13.3	Содержание учебного материала			

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

Техника бега на средние и длинные дистанции.	Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д.	8	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	4		
Тема 13.4	Содержание учебного материала			
Техника выполнения прыжка с разбега и с места.	Методика обучения прыжкам различными способами: «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы». Обучение фазам разбега, отталкивания, полета и приземления. Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление.	8	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	4		
Раздел 14	Туризм			
Тема 14.1	Содержание учебного материала			
Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки. Способы ориентирования на местности.	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. Ориентирование на местности с помощью карты. Ориентирование карты по линиям местности.	8	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов

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

	<p>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.</p>			
	Практические занятия	4		
Раздел 15	Легкая атлетика			
Тема 15.1	Содержание учебного материала			
Техника бега на короткие дистанции.	<p>Требования безопасности во время проведения урока: бег, прыжки, метания. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м. Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование.</p>	4	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
Тема 15.2	Содержание учебного материала			

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

Спринтерский бег: бег по прямой и по виражу. Финиширование.	Техника бега по прямой дистанции. Техника бега на повороте. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции. Обучение правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки. Способы финиширования. Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта. Отрабатывать положение низкого старта, а также стартовое положение высокого старта с дальнейшим пробеганием дистанции 60 и 100 м. Установка колодок для низкого старта. Пробегание по дистанции.	4	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
Тема 15.3	Содержание учебного материала			
Техника бега на средние и длинные дистанции.	Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д.	4	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
Тема 15.4	Содержание учебного материала			

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

Техника выполнения прыжка с разбега и с места.	Методика обучения прыжкам различными способами: «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы». Обучение фазам разбега, отталкивания, полета и приземления. Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление.	4	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
Тема 15.5	Содержание учебного материала			
Метание мяча и гранаты в цель и на дальность	ТБ на занятиях по метанию мяча и гранаты. Обучение фазам техники метания мяча и гранаты. 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	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
Раздел 16	Гимнастика			
Тема 16.1	Содержание учебного материала			
ТБ на занятиях по гимнастике. Развитие скоростно-силовых качеств.	Упражнения для развития основных мышечных групп. Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы.	4	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов

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

	Практические занятия	2		
Тема 16.2	Содержание учебного материала			
Висы и упоры.	<p>Висы смешанные: Вис стоя, вис стоя сзади, вис стоя согнувшись, вис присев сзади, вис лежа, вис лежа сзади, вис лежа справа (слева) — вис лежа боком к снаряду, вис прогнувшись (согнувшись) с опорой, вис на левой (правой)</p> <p>Висы простые: вис с согнутыми ногами, вис на согнутых руках, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис углом, вис сзади, вис на согнутых ногах.</p> <p>Упоры (простые): Упор на предплечьях Упор на руках Упор углом</p>	4	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	2		
Тема 16.3	Содержание учебного материала			
Развитие гибкости.	Различные комплексы упражнений из программы статического, динамического и изометрического стретчинга: индивидуально, в парах.	4	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	2		
Раздел 17	Спортивные игры- Волейбол			
Тема 17.1	Содержание учебного материала			

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

Инструктаж по ТБ Правила игры в волейбол.	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с заданием.	6	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	4		
Тема 17.2	Содержание учебного материала			
Техническая подготовка. Перемещения, передача, подача.	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	6	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	4		
Тема 17.3	Содержание учебного материала			
Техническая подготовка. Нападающий удар, приемы мяча, блокирование.	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств, приемы мяча, блокирование. Учебная игра.	4	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	2		

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

Раздел 18	Лыжная подготовка			
Тема 18.1	Содержание учебного материала			
Классический лыжный ход: одновременный бесшажный ход	Классический лыжный ход. Специальные упражнения лыжника. Разновидности лыжных ходов. Техника спусков, подъемов, торможения и поворотов. ОРУ на лыжах. Комплекс с различными сочетаниями рук, ног, туловища. Комплекс с различными сочетаниями рук, ног, туловища. Техника спусков, подъемов, торможения и поворотов. Развитие общей выносливости. Специальные упражнения	4	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	2		
Тема 18.2	Содержание учебного материала			
Классический лыжный ход: одновременный одношажный ход.	Классический лыжный ход. Специальные упражнения лыжника. Разновидности лыжных ходов. Техника спусков, подъемов, торможения и поворотов. ОРУ на лыжах. Комплекс с различными сочетаниями рук, ног, туловища.	4	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	2		
Тема 18.3	Содержание учебного материала			
Классический лыжный ход: одновременный двухшажный ход.	Виды классических лыжных ходов. Одновременный двухшажный ход. Техника выполнения. ОРУ на лыжах.	4	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача норма-

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

				ТИВОВ.
	Практические занятия	2		
Тема 18.4	Содержание учебного материала			
Техника спусков Техника подъемов. Техника торможения и поворотов на месте.	Комплекс с различными сочетаниями рук, ног, туловища. Техника спусков, торможения и поворотов. Развитие общей выносливости. Техника подъемов, торможения и поворотов. Развитие общей выносливости. Технически правильно выполнять подъемы. Технически правильно выполнять торможение «Упором», «Плугом» и поворотом на месте.	4	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	2		
Тема 18.5	Содержание учебного материала			
Свободный (коньковый) лыжный ход	ОРУ на силу. <u>Ходьба на лыжах 3км.</u> Развитие силовых способностей. Одновременный двухшажный ход Одновременный полуконьковый ход.	4	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	2		
Раздел 19	Спортивные игры – Настольный теннис			
Тема 19.1	Содержание учебного материала			
Настольный теннис. Правила игры. Техническая и тактическая	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. ОРУ. Техническая подготовка студентов:	6	ОК 8, ЦО1-ЦО8 ОК 8	Проверка техники выполнения упражнений

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

подготовка.	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			Сдача нормативов.
	Практические занятия	2		
Раздел 20	Легкая атлетика			
Тема 20.1	Содержание учебного материала			
Техника бега на короткие дистанции.	Требования безопасности во время проведения урока: бег, прыжки, метания. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м. Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование.	8	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	4		
Тема 20.2	Содержание учебного материала			
Спринтерский бег: бег по прямой и по виражу. Финиширование.	Техника бега по прямой дистанции. Техника бега на повороте. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции. Обучение правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки. Способы финиширования.	4	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов

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

	Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта. Отрабатывать положение низкого старта, а также стартовое положение высокого старта с дальнейшим пробеганием дистанции 60 и 100 м. Установка колодок для низкого старта. Пробегание по дистанции.			
	Практические занятия	2		
Тема 20.3	Содержание учебного материала			
Техника бега на средние и длинные дистанции.	Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д.	4	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
Тема 20.4	Содержание учебного материала			
Техника выполнения прыжка с разбега и с места.	Методика обучения прыжкам различными способами: «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы». Обучение фазам разбега, отталкивания, полета и приземления. Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление.	5	ОК 8, ЦО1-ЦО8	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	1		
Всего				

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

<p>Примерный перечень вопросов к зачету и дифзачету</p> <p>Раздел. Легкая атлетика</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 <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. Акробатика 4. Развитие гибкости. 			
--	--	--	--

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

<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. Спортивные игры -Бадминтон</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. История игры. 2. Правила игры 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. Ориентирование на местности с помощью карты.			
	176		

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

Результаты сдачи контрольных норм оценивается по следующим критериям:

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

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УД

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация УД требует наличия спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля

Оборудование

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

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

Технические средства обучения:

Мультимедиа проектор

Ноутбук

Колонки

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

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Перечень рекомендуемых изданий:

Основная:

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

Дополнительная:

Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богашенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838>

Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539729>

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

Периодические издания:

Культура физическая и здоровье / учредитель Воронежский государственный педагогический университет. - Воронеж, 2004-2024. - Выходит 4 раза в год. - Издается с 2004 г. - URL : <https://elibrary.ru/contents.asp?id=37244117> . - Открытый доступ ELIBRARY. - Текст : электронный. - ISSN 1999-3455.

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка : науч.-метод. журнал / Рос. акад. образования, Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - Москва, 1997-1999; 2002-2010, 2024. - Изд. 6 раз в год. - Изд. 4 раза в год, 1997-2003; С 2004 г. изд. 6 раз в год. - Основан в 1996 г. - ISSN 1817- 4779.

Человек. Спорт. Медицина / учредитель Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет). - Челябинск, 2001-2024. - Издается с 2001 г. - Выходит 6 раз в год. - Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, **физическая культура** (с 2001 по 2015 год). - URL : <https://elibrary.ru/contents.asp?id=37375287> . - Открытый доступ ELIBRARY. - Текст : электронный. - ISSN 2500-0209.

Учебно-методические:

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

1. Методические рекомендации по дисциплине СГ «Физическая культура» 49.02.02 Адаптивная физическая культура / Ф. К. Бихузина ; Ульян. гос. ун-т, Мед. колледж им. А. Л. Поленова. - 2024. - Неопубликованный ресурс. - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/15871>. - Режим доступа: ЭБС УлГУ. - Текст : электронный.

Согласовано:

Ведущий специалист НБ УлГУ/ Носова Т.Б. /  / 20 июня 2024 г
Должность сотрудника научной библиотеки ФИО подпись дата

Информационные справочные системы современных информационно-коммуникационных технологий:

1. Электронно-библиотечные системы:

1.1. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». - Саратов, [2024]. – 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, [2024]. - 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, [2024]. – 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, [2024]. – URL: <https://www.rosmedlib.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Букап». – Томск, [2024]. – 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, [2024]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.7. ЭБС Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Знаниум». - Москва, [2024]. - 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, [2024].

3. **eLIBRARY.RU**: научная электронная библиотека : сайт / ООО «Научная Электронная Библиотека». – Москва, [2024]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

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

4. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» : электронная библиотека : сайт / ФГБУ РГБ. – Москва, [2024]. – 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.

Согласовано:

Инженер ведущий



Щуренко Ю.В. 2024

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.

4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ не предусмотрена

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 обуче- ния
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:		
роль физической культуры в обще-	- определение роли физической	зачёт,

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

культурном, профессиональном и социальном развитии человека;	культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	устный опрос, тестирование
основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;	- определение составляющих здорового образа жизни; - определение зон риска физического здоровья для специальности;	
значение двигательной подготовленности как составляющей профессиональной готовности специалиста в области физической культуры и спорта к выполнению трудовых функций;	- определение значимых физических и психических качеств с учётом специфики профессиональной деятельности;	
средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовке к профессиональной деятельности, предупреждения профессиональных заболеваний;	- подбор упражнений и составление комплексов упражнений в соответствии с поставленной задачей;	
средства физической культуры и спорта для решения задач общей физической подготовки;	- подбор упражнений и составление комплексов упражнений в соответствии с поставленной задачей;	
нормативы (тесты) Всероссийского комплекса ГТО;	- перечисление нормативов (тестов) Всероссийского комплекса ГТО в соответствии с возрастной группой;	
техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом;	- соблюдение техника безопасности на занятиях физической культурой;	
объективные и субъективные показатели самоконтроля.	- определение объективных и субъективных показателей самоконтроля при выполнении физических упражнений	
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:		
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; для подготовки к сдаче нормативов (тестов) Всероссийского комплекса ГТО; для решения задач общей физической подготовки;	- соответствие уровня подготовленности требованиям, нормативам; - демонстрация выполнения физических упражнений, в том числе в соревновательной деятельности; - участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях	- зачёт; - оценка выполнения физических упражнений на учебных занятиях, в том числе в соревновательной деятельности; - контрольное тестирование, контрольные упражнения;

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

использовать средства физической культуры и спорта для психофизической подготовки к профессиональной деятельности, предупреждения профессиональных заболеваний;	- демонстрация выполнения физических упражнений, в том числе в соревновательной деятельности;	<ul style="list-style-type: none"> - соревнования; - участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях; наблюдение за деятельностью обучающихся на учебных занятиях
соблюдать технику безопасности на занятиях физической культурой и спортом;	- соблюдение техники безопасности на занятиях физической культурой;	
осуществлять самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом;	- применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями при выполнении физических упражнений;	
оценивать собственное физическое и психическое состояние, в том числе динамику его изменения.	- оценка собственного физического и психического состояния в процессе занятий физической культурой, в том числе динамику его изменения	

Преподаватель
должность



подпись

Бихузина Ф.К
ФИО