

**УТВЕРЖДЕНО**  
на заседании Педагогического совета  
Медицинского колледжа им. А.Л.Поленова ИМЭиФК

*С.И. Филиппова*  
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	1

Специальность 34.02.01 Сестринское дело (2 года 10 месяцев)

Направление (при наличии) -

Форма обучения ОЧНАЯ

Дата введения в учебный процесс УЛГУ «01» сентября 2024 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

<p>СОГЛАСОВАНО Председатель ПЦК общеобразовательных дисциплин</p> <p style="text-align: right;"><i>Ч.М.</i> _____ (подпись) /Чамина Л.М.</p> <p style="text-align: right;">«20» июня 2024 г.</p>
--

## 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УД

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

#### **Цели:**

развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально – культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

развитие познавательных интересов, навыков самопознания, интеллектуальных и творческих способностей в процессе овладения комплексом географических знаний и умений, направленных на использование их в реальной действительности;

приобретение опыта разнообразной деятельности, направленной на достижение целей устойчивого развития.

#### **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.

#### ***Планируемые результаты освоения дисциплины:***

В рамках программы общеобразовательной дисциплины обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРБ) результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования.

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

##### **1. В части гражданского воспитания должны отражать:**

ЛР1.1. Сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

ЛР1.2 Осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

ЛР1.3 Принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

ЛР1.4 Готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

ЛР1.5 Готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;

ЛР1.6 Умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

ЛР1.7 Готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

**2.В части патриотического воспитания должны отражать:**

ЛР2.1 Сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ЛР2.2 Ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;

ЛР2.3 Идеиная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

**3.В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:**

ЛР3.1 Осознание духовных ценностей российского народа;

ЛР3.2 Сформированность нравственного сознания, этического поведения;

ЛР3.3 Способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

ЛР3.4 Осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ЛР3.5 Ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

**4.В части эстетического воспитания должны отражать:**

ЛР4.1 Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;

ЛР4.2 Способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

ЛР4.3 Убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

ЛР4.4 Готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

**5.В части физического воспитания должны отражать:**

ЛР5.1 Сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

ЛР5.2 Потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛР5.3 Активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

**6.В части трудового воспитания должны отражать:**

ЛР6.1 Готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;

ЛР6.2 Готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности,

ЛР6.3 Способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

ЛР6.4 Интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

ЛР6.5 Готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

**7.В части экологического воспитания должны отражать:**

ЛР7.1 Сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

ЛР7.2 Планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

- ЛР7.3 Активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;  
ЛР7.4 Умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;  
ЛР7.5 Расширение опыта деятельности экологической направленности;

**8. В части ценности научного познания должны отражать:**

- ЛР8.1 Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;  
ЛР8.2 Совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;  
ЛР8.3 Осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Овладение универсальными познавательными действиями:**

**1) базовые логические действия:**

- УПд1.1 самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;  
УПд1.2 устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;  
УПд1.3 определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;  
УПд1.4 выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;  
УПд1.5 вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;  
УПд1.6 развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

**2) базовые исследовательские действия:**

- УПд2.1 владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;  
УПд2.2 способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;  
УПд2.3 овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;  
УПд2.4 формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;  
УПд2.5 ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;  
УПд2.6 выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;  
УПд2.7 анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;  
УПд2.8 разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;  
УПд2.9 осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;  
УПд2.10 уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;  
УПд2.11 уметь интегрировать знания из разных предметных областей;  
УПд2.12 выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;  
УПд2.13 ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

### **в) работа с информацией:**

УПд3.1 владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

УПд3.2 создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

УПд3.3 оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;

УПд3.4 использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

УПд3.5 владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

### **Овладение универсальными коммуникативными действиями:**

#### **1) общение:**

УКд1.1 осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

УКд1.2 распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

УКд1.3 владеть различными способами общения и взаимодействия;

УКд1.4 аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

УКд1.5 развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

#### **2) совместная деятельность:**

УКд2.1 понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

УКд2.2 выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;

УКд2.3 принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

УКд2.4 оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

УКд2.5 предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

УКд2.6 координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

УКд2.7 осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

### **Овладение универсальными регулятивными действиями:**

#### **1) самоорганизация:**

УРд1.1 самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

УРд1.2 самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

УРд1.3 давать оценку новым ситуациям;

УРд1.4 расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

УРд1.5 делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; оценивать приобретенный опыт;

УРд1.6 способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

#### **2) самоконтроль:**

УРд2.1 давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

УРд2.2 владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

УРд2.3 использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

УРд2.4 уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

### **3) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:**

УРд3.1 самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;

УРд3.2 саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;

УРд3.3 внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;

УРд3.4 эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;

УРд3.5 социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;

### **4) принятие себя и других людей:**

УРд4.1 принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

УРд4.2 принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;

УРд4.3 признавать свое право и право других людей на ошибки;

УРд4.4 развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

По учебному предмету "Физическая культура" (базовый уровень) требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

ПРФк1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

ПРФк 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПРФк 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

ПРФк 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПРФк 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

ПРФк 6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 1, ОК4, ОК 8.

Код компетенции	Формулировка компетенции	Знания, умения
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p><b>Умения:</b></p> <p>распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;</p> <p>анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;</p> <p>определять этапы решения задачи;</p> <p>выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;</p> <p>составлять план действия;</p> <p>определять необходимые ресурсы;</p> <p>владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;</p> <p>реализовывать составленный план;</p> <p>оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</p> <p><b>Знания:</b></p> <p>актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;</p> <p>основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;</p> <p>алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;</p> <p>методы работы в профессиональной и смежных сферах;</p> <p>структуру плана для решения задач;</p> <p>порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</p>
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<p><b>Умения:</b></p> <p>организовывать работу коллектива и команды;</p> <p>взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p> <p><b>Знания:</b></p> <p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</p> <p>основы проектной деятельности</p> <p></p> <p></p> <p></p> <p></p> <p></p> <p></p> <p></p> <p></p> <p></p> <p></p>
ОК 08	использовать средства	<p><b>Умения:</b> -использовать физкультурно-</p>

<p>физической культуры и спорта для психофизической подготовки к профессиональной деятельности, предупреждения профессиональных заболеваний соблюдать технику безопасности на занятиях физической культурой и спортом</p>	<p>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</p>
	<p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; для подготовки к сдаче нормативов (тестов)</p>
	<p><b>Знания:</b></p>
	<p>значение двигательной подготовленности как составляющей профессиональной готовности специалиста в области физической культуры и спорта к выполнению трудовых функций</p>
	<p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p>
	<p>средства физической культуры и спорта для решения задач общей физической подготовки</p>
	<p></p>
	<p></p>
	<p></p>
	<p></p>
	<p></p>
	<p></p>
	<p></p>
	<p></p>
	<p></p>

*1.1. Место дисциплины в структуре ППСЗ.*

Программа по 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.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания



1.2.Количество часов на освоение программы 78 ч

## 2. Структура и содержание УД

### 2.1.Объем и виды учебной работы


Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	78
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	78/78
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия	78/78
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
- Виды самостоятельной работы Участие в спортивных секциях и кружках Подготовка сообщений Подготовка к зачету Подготовка к дифзачету	
<i>Текущий контроль знаний в форме</i> – проверка правильности выполнения упражнений, – контрольные нормативы – проверка сообщений	
<i>Промежуточная аттестация в форме дифзачет</i>	зачет,

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

### Тематический план 1.3


№	Наименование разделов и тем	Кол-во аудиторных часов при очной форме обучения		
		всего	Теорет. занятия	Практич. занятия
	<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
1.1	Т.Б. Спринтерский бег.	2		2
1.2	Техника низкого и высокого старта. Бег по прямой.	2		2
1.3	Бег по виражу. Финиширование.	2		2
1.4	Прыжок в длину.	2		2
1.5	Кроссовая подготовка. Челночный бег.	2		2
1.6	Метание мяча и гранаты в цель и на дальность.	2		2
	<b>Раздел 2.Общая физическая подготовка</b>			
2.1	Развитие скоростно-силовых качеств	2		2
2.2	Развитие общей и специальной выносливости.	2		2
2.3	Развитие координации и гибкости.	2		2
2.4	Развитие силы и взрывной силы.	2		2
	<b>Раздел 3.Гимнастика</b>			
3.1	Вводное занятие Висы и упоры.	2		2
3.2	Акробатика.	2		2

	<b>Раздел 4. Спортивные игры - Волейбол</b>			
4.1	Т.Б. Правила игры в волейбол.	2		2
4.2	Техническая подготовка. Перемещения, передача, подача.	2		2
4.3	Техническая подготовка. Нападающий удар, приемы мяча, блокирование.	2		2
4.4	Тактическая подготовка. Учебная игра	2		2
	<b>Итого за 1 семестр</b>	<b>32</b>		<b>32</b>
	<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>			
5.1	Т.Б. Классический лыжный ход; одновременный бесшажный ход.	2		2
5.2	Классический лыжный ход: одновременный одношажный ход	4		4
5.3	Классический лыжный ход: одновременный двухшажный ход.	4		4
5.4	Классический лыжный ход: попеременный двухшажный и свободный (коньковый) ходы.	4		4
5.5	Техника спусков. Техника подъемов.	2		2
5.6	Техника торможения и поворотов на месте.	2		2
	<b>Раздел 6. Спортивные игры - Баскетбол</b>			
6.1	Т.Б. Правила игры в баскетбол.	2		2
6.3	Тактическая подготовка. Учебная игра.	4		4
6.4	Учебная игра по упрощенным правилам	2		2
	<b>Раздел 7. Легкая атлетика.</b>			
7.1	Кроссовая подготовка.	2		2
7.2	Спринтерский бег	2		2
7.3	Эстафетный бег	2		2
7.4	Метание.	2		2
7.5	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2		2
7.6	Прыжок в длину с разбега способом «ножницы».	2		2
7.7	Техника прыжков в длину с места.	2		2
	<b>Раздел 8. Туризм</b>			
8.1	Техника безопасности в туризме. Ориентирование на местности.	2		2
8.2	Туристские должности в группе. Питание в туристском походе.	2		2
8.3	Правила движения в походе,	2		2
	<b>Итого за 2 семестр</b>	<b>46</b>		<b>46</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>78</b>		<b>78</b>

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

### 2.3. 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
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>			
Тема 1.1	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	2		
Т.Б. Спринтерский бег.	Инструктаж по технике безопасности. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных и силовых качеств. <u>Бег на результат 100м.</u> Эстафетный бег. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	ОК-1, ОК-4, ОК-8, ЛР 1 -ЛР 8 УПд1, УПд2, УПд3 УКд1, УКд2 УРд1-УРд4 ПРфк1-ПРфк6	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
Тема 1.2	Содержание учебного материала			

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


Техника низкого и высокого старта. Бег по прямой.	Комплекс ОРУ. Низкий старт 30м. Стартовый разгон. Бег на 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.	2	ОК-1,ОК-4,ОК-8, ЛР 1 -ЛР 8 УПд1,УПд2, УПд3 УКд1, УКд2 УРд1-УРд4 ПРфк1-ПРфк6	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
Тема 1.3	Содержание учебного материала			
Бег по виражу. Финиширование.	Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции (Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование).	2	ОК-1,ОК-4,ОК-8, ЛР 1 -ЛР 8 УПд1,УПд2, УПд3 УКд1, УКд2 УРд1-УРд4 ПРфк1-ПРфк6	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
Тема 1.4	Содержание учебного материала			
Прыжок в длину	Правила ТБ при прыжках в длину. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Отталкивание. Прыжок в длину с места. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Правила соревнования по прыжкам в длину. Прыжок в длину с места на результат. Развитие быстроты. Биохимические основы прыжков. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Прыжок в длину с разбега на результат	2	ОК-1,ОК-4,ОК-8 ЛР 1 -ЛР 8 УПд1,УПд2, УПд3 УКд1, УКд2 УРд1-УРд4 ПРфк1-ПРфк6	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
Тема 1.5	Содержание учебного материала			



Кроссовый подготовка. Челночный бег	Бег 15 минут. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике. Техника челночного бега — тренировка координации и быстроты реакции. Особенности челночного бега. Разновидности челночного бега. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Старт. Дистанция. Финиш. Техника выполнения челночного бега 3x10. Техника выполнения челночного бега 4x9. Техника выполнения челночного бега 10x10. Тренировка челночного бега. Условия для челночного бега. Контрольные нормативы.	2	ОК-1,ОК-4,ОК-8 ЛР 1 -ЛР 8 УПд1,УПд2, УПд3 УКд1, УКд2 УРд1-УРд4 ПРфк1-ПРфк6	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
Тема 1.6	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.	2	ОК-1,ОК-4,ОК-8 ЛР 1 -ЛР 8 УПд1,УПд2, УПд3 УКд1, УКд2 УРд1-УРд4 ПРфк1-ПРфк6	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
<b>Раздел 2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>			
Тема 2.1	Содержание учебного материала			

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

Развитие скоростно-силовых качеств	Бег 500 м. на результат. Развитие скоростно-силовой выносливости. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Специальные силовые упражнения с гантелями. Силовые упражнения. Прыжки через скакалку.	4	ОК-1,ОК-4,ОК-8 ЛР 1 -ЛР 8 УПд1,УПд2, УПд3 УКд1, УКд2 УРд1-УРд4 ПРфк1-ПРфк6	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
Тема 2.2	Содержание учебного материала			
Развитие общей и специальной выносливости.	Отжимание на результат. Развитие силовых способностей. Специальные силовые упражнения с гантелями. Спортивные и подвижные игры. Прыжки через скакалку. Повторный бег. Переменный бег. Выполнение серии упражнений субмаксимальном и максимальном темпах.	2	ОК-1,ОК-4,ОК-8 ЛР 1 -ЛР 8 УПд1,УПд2, УПд3 УКд1, УКд2 УРд1-УРд4 ПРфк1-ПРфк6	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	2		
Тема 2.3	Содержание учебного материала			

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

Развитие координации и гибкости.	Упражнения на равновесие функциональных тренировок на развитие баланса и укрепление стабилизаторов. Бег и прыжки с изменением направления движения, поворотами на 90 и 180 градусов. Бег с мячом. Подвижные игры. Спортивные игры. Повторные пружинящие упражнения. Упражнения на растяжку. Упражнения на подвижность суставов	2	ОК-1, ОК-4, ОК-8 ЛР 1 -ЛР 8 УПд1, УПд2, УПд3 УКд1, УКд2 УРд1-УРд4 ПРфк1-ПРфк6	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	2		
Тема 2.4	Содержание учебного материала			
Развитие силы и взрывной силы.	Упражнения с внешним сопротивлением (с тяжестями, на тренажерах.) Прыжковые упражнения. Силовые упражнения. Прыжки через скакалку Подвижные игры. Спортивные игры. Подтягивание.	2	ОК-1, ОК-4, ОК-8 ЛР 1 -ЛР 8 УПд1, УПд2, УПд3 УКд1, УКд2 УРд1-УРд4 ПРфк1-ПРфк6	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	2		
<b>Раздел 3.</b>	<b>Гимнастика</b>			
Тема 3.1	Содержание учебного материала			
Вводное занятие Висы и упоры.	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие координационных движений. Мост и поворот в упор стоя на одно колено. Кувырки вперед, назад. Комплекс суставной гимнастики.	2	ОК-1, ОК-4, ОК-8 ЛР 1 -ЛР 8 УПд1, УПд2, УПд3 УКд1, УКд2 УРд1-УРд4 ПРфк1-ПРфк6	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	2		



Тема 3.2	Содержание учебного материала			
Акробатика.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Развитие координационных движений.	2	ОК-1,ОК-4,ОК-8 ЛР 1 -ЛР 8 УПд1,УПд2, УПд3 УКд1, УКд2 УРд1-УРд4 ПРфк1-ПРфк6	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	2		
<b>Раздел 4.</b>	<b>Спортивные игры - Волейбол</b>			
Тема 4.1	Содержание учебного материала			
Т.Б. 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.	2	ОК-1,ОК-4,ОК-8 ЛР 1 -ЛР 8 УПд1,УПд2, УПд3 УКд1, УКд2 УРд1-УРд4 ПРфк1-ПРфк6	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	2		
Тема 4.2	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.	2	ОК-1,ОК-4,ОК-8 ЛР 1 -ЛР 8 УПд1,УПд2, УПд3 УКд1, УКд2 УРд1-УРд4 ПРфк1-ПРфк6	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.






	Практические занятия	2		
Тема 4.3	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.	2	ЛР 1 -ЛР 8 УПд1,УПд2, УПд3 УКд1, УКд2 УРд1-УРд4 ПРфк1-ПРфк6	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	2		
Тема 4.4	Содержание учебного материала			
Тактическая подготовка. Учебная игра	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	2	ОК-1,ОК-4,ОК-8 ЛР 1 -ЛР 8 УПд1,УПд2, УПд3 УКд1, УКд2 УРд1-УРд4 ПРфк1-ПРфк6	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов.
	Практические занятия	2		
	Практические занятия	4		
<b>Раздел 5.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>			
Тема 5.1	Содержание учебного материала			
Т.Б. 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	2	ОК-1,ОК-4,ОК-8 ЛР 1 -ЛР 8 УПд1,УПд2, УПд3 УКд1, УКд2 УРд1-УРд4 ПРфк1-ПРфк6	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов



	Практические занятия	2		
Тема 5.2	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-1,ОК-4,ОК-8 ЛР 1 -ЛР 8 УПд1,УПд2, УПд3 УКд1, УКд2 УРд1-УРд4 ПРфк1-ПРфк6	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
Тема 5.3	Содержание учебного материала			
Классический лыжный ход: одновременный двухшажный ход.	Виды классических лыжных ходов. Одновременный двухшажный и одновременный двухшажные ходы. Технически правильно выполнять.	4	ОК-1,ОК-4,ОК-8 ЛР 1 -ЛР 8 УПд1,УПд2, УПд3 УКд1, УКд2 УРд1-УРд4 ПРфк1-ПРфк6	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	4		
Тема 5.4	Содержание учебного материала			
Классический лыжный ход: попеременный двухшажный ход и свободный (коньковый)на дистанции.	Виды классических лыжных ходов.Технически правильно выполнять основные лыжные ходы попеременный двухшажный. ОРУ на силу. <u>Ходьба на лыжах 3км.</u> Развитие силовых способностей	4	ОК-1,ОК-4,ОК-8 ЛР 1 -ЛР 8 УПд1,УПд2, УПд3 УКд1, УКд2 УРд1-УРд4 ПРфк1-ПРфк6	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	4		

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


Тема 5.5	Содержание учебного материала			
Техника спусков. Техника подъемов.	Комплекс с различными сочетаниями рук, ног, туловища. Техника спусков, торможения и поворотов. Развитие общей выносливости. Комплекс с различными сочетаниями рук, ног, туловища. Техника подъемов, торможения и поворотов. Развитие общей выносливости. Технически правильно выполнять подъемы.	2	ОК-1,ОК-4,ОК-8 ЛР 1 -ЛР 8 УПд1,УПд2, УПд3 УКд1, УКд2 УРд1-УРд4 ПРфк1-ПРфк6	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
Тема 5.6	Содержание учебного материала			
Техника торможения и поворотов на месте.	Технически правильно выполнять торможение «Упором», «Плугом» и поворотом на месте.	2	ОК-1,ОК-4,ОК-8 ЛР 1 -ЛР 8 УПд1,УПд2, УПд3 УКд1, УКд2 УРд1-УРд4 ПРфк1-ПРфк6	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
<b>Раздел 6.</b>	<b>Спортивные игры - Баскетбол</b>			
Тема 6.1	Содержание учебного материала			
Т.Б. Правила игры в баскетбол.	Техника безопасности. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча различными способами: в движении, в парах, тройках.	2	ОК-1,ОК-4,ОК-8 ЛР 1 -ЛР 8 УПд1,УПд2, УПд3 УКд1, УКд2 УРд1-УРд4 ПРфк1-ПРфк6	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов




	Практические занятия	4		
Тема 6.2	Содержание учебного материала			
Техническая подготовка. Учебная игра.	Стойка, передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча различными способами: в движении, в парах, тройках. Бросок мяча двумя руками то головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Нападение быстрым прорывом.	4	ОК-1,ОК-4,ОК-8 ЛР 1 -ЛР 8 УПд1,УПд2, УПд3 УКд1, УКд2 УРд1-УРд4 ПРфк1-ПРфк6	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	4		
Тема 6.3	Содержание учебного материала			
Учебная игра по упрощенным правилам	Стойка, передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Развитие координационных способностей. Чемпионаты по баскетболу. Учебная игра.	2	ОК-1,ОК-4,ОК-8 ЛР 1 -ЛР 8 УПд1,УПд2, УПд3 УКд1, УКд2 УРд1-УРд4 ПРфк1-ПРфк6	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
<b>Раздел 7.</b>	<b>Легкая атлетика.</b>			
Тема 7.1	Содержание учебного материала			
Кроссовая подготовка.	Кроссовая подготовка, бег по пересеченной местности, бег в гору, бег под уклон, бег с преодолением препятствий. Контрольный бег в условиях соревнований.	2	ОК-1,ОК-4,ОК-8 ЛР 1 -ЛР 8 УПд1,УПд2, УПд3 УКд1, УКд2 УРд1-УРд4	Проверка техники выполнения упражнений Сдача




			ПРфк1-ПРфк6	нормативов
	Практические занятия	4		
Тема 7.2	Содержание учебного материала			
Спринтерский бег	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Челночный бег. Финиширование.	2	ОК-1,ОК-4,ОК-8 ЛР 1 -ЛР 8 <b>УПд1,УПд2, УПд3</b> <b>УКд1, УКд2</b> УРд1-УРд4 ПРфк1-ПРфк6	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
Тема 7.3	Содержание учебного материала			
Эстафетный бег.	Техника низкого и высокого старта. Бег по прямой и по виражу. Передача палочки. ОФП. Передача в коридоре.	2	ОК-1,ОК-4,ОК-8 ЛР 1 -ЛР 8 <b>УПд1,УПд2, УПд3</b> <b>УКд1, УКд2</b> УРд1-УРд4 ПРфк1-ПРфк6	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
Тема 7.4	Содержание учебного материала			
Метание.	Легкоатлетические метания. Метание гранаты, мяча, (метание копья, диска, толкание ядра ). Упражнения силовые, скоростно – силовые, на гибкость, на ловкость	2	ОК-1,ОК-4,ОК-8 ЛР 1 -ЛР 8 <b>УПд1,УПд2, УПд3</b> <b>УКд1, УКд2</b> УРд1-УРд4	Проверка техники выполнения упражнений Сдача

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

			ПРфк1-ПРфк6	нормативов
	Практические занятия	2		
Тема 7.5	Содержание учебного материала			
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Техника разбега. Техника отталкивания . Техника приземления. Развитие взрывной силы. Стартовый разгон. Отталкивание. Полет. Приземление.	2	ОК-1,ОК-4,ОК-8 ЛР 1 -ЛР 8 УПд1,УПд2, УПд3 УКд1, УКд2 УРд1-УРд4 ПРфк1-ПРфк6	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
Тема 7.6	Содержание учебного материала			
Прыжок в длину с разбега способом «ножницы».	Техника разбега. Техника отталкивания . Техника приземления. Развитие взрывной силы. Стартовый разгон. Отталкивание. Полет. Приземление.	2	ОК-1,ОК-4,ОК-8 ЛР 1 -ЛР 8 УПд1,УПд2, УПд3 УКд1, УКд2 УРд1-УРд4 ПРфк1-ПРфк6	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
Тема 7.7	Содержание учебного материала			
Техника прыжков в длину с места.	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Разбор и исправление ошибок в выполнении различных фаз прыжка: фазы отталкивания, фазы полета и фазы приземления. Специальные упражнения для улучшения техники прыжка. Контроль выполнения прыжка в длину с места	2	ЛР 1 -ЛР 8 УПд1,УПд2, УПд3 УКд1, УКд2 УРд1-УРд4 ПРфк1-ПРфк6	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
<b>Раздел 8.</b>	<b>Туризм</b>			

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


Тема 8.1	Содержание учебного материала			
Техника безопасности в туризме. Ориентирование на местности.	Правила ТБ. Туристические возможности. Ориентирование на местности.	2	ОК-1,ОК-4,ОК-8 ЛР 1 -ЛР 8 УПд1,УПд2, УПд3 УКд1, УКд2 УРд1-УРд4 ПРфк1-ПРфк6	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
Тема 8.2	Содержание учебного материала			
Туристские должности в группе. Питание в туристском походе.	Преодоление полосы препятствий с включением лазанья, спусков и подъемов. Туристические возможности. Ориентирование на местности. Спортивная карта, рельеф, горизонтالي. Виды карт, масштаб, условные знаки. Туристическое снаряжение. Туристический и спортивный компас. Физическая подготовка туриста. Туристическая полоса препятствий.	2	ОК-1,ОК-4,ОК-8 ЛР 1 -ЛР 8 УПд1,УПд2, УПд3 УКд1, УКд2 УРд1-УРд4 ПРфк1-ПРфк6	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		
Тема 8.3	Содержание учебного материала			
Правила движения в походе, преодоление препятствий.	Преодоление полосы препятствий с включением лазанья, спусков и подъемов. Туристические возможности. Ориентирование на местности. Спортивная карта, рельеф, горизонтали. Виды карт, масштаб, условные знаки. Туристическое снаряжение. Туристический и спортивный компас. Физическая подготовка туриста. Туристическая полоса препятствий.	2	ОК-1,ОК-4,ОК-8 ЛР 1 -ЛР 8 УПд1,УПд2, УПд3 УКд1, УКд2 УРд1-УРд4 ПРфк1-ПРфк6	Проверка техники выполнения упражнений Сдача нормативов
	Практические занятия	2		

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

<b>Всего</b>		<b>78</b>		
--------------	--	-----------	--	--

<p>Примерный перечень вопросов к зачету и дифзачету</p> <p>Раздел. Легкая атлетика</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. История возникновения. Спринтерский бег</li> <li>2. Техника низкого и высокого старта. Бег по прямой.</li> <li>3. Бег по виражу. Финиширование.</li> <li>4. Прыжок в длину</li> <li>5. Челночный бег</li> <li>6. Метание</li> <li>7. Кроссовая подготовка</li> </ol> <p>Раздел. Гимнастика</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером. Упражнение на гимнастической скамейке.</li> <li>2. Висы и упоры.</li> <li>3. Акробатика</li> <li>4. Развитие гибкости.</li> </ol>			
--	--	--	--



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

<p>Раздел. Спортивные игры - Волейбол</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. История игры.</li> <li>2. Правила игры в волейбол</li> <li>3. Техническая подготовка</li> <li>4. Тактическая подготовка</li> </ol> <p>Раздел. Лыжная подготовка</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. История лыжного спорта.</li> <li>2. Классический лыжный ход: одновременный бесшажный ход</li> <li>3. Классический лыжный ход: одновременный одношажный ход</li> <li>4. Классический лыжный ход: одновременный двухшажный ход</li> <li>5. Классический лыжный ход: попеременный двухшажный ход</li> <li>6. Классический лыжный ход: попеременный четырехшажный ход</li> <li>7. Техника спусков</li> <li>8. Техника подъемов.</li> <li>9. Техника торможения и поворотов на месте.</li> <li>10. Свободный (коньковый) лыжный ход: полуконьковый одновременный</li> <li>11. Свободный (коньковый) лыжный ход: одновременный двухшажный</li> <li>12. Свободный (коньковый) лыжный ход: попеременный</li> </ol> <p>Раздел. Спортивные игры - Баскетбол</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. История игры. Правила игры в баскетбол</li> <li>2. Техническая подготовка</li> <li>3. Тактическая подготовка</li> </ol> <p>Раздел. Туризм.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности в туризме.</li> <li>2. Ориентирование на местности с помощью карты.</li> </ol>			
--	--	--	--

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>		

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УД

#### 3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация УД требует наличия спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля

#### Оборудование

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

#### Открытый стадион широкого профиля:

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

#### Технические средства обучения:

Мультимедиа проектор

Ноутбук

Колонки

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

Перечень рекомендуемых изданий:

##### Основная:

##### 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, 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. Богащенко. — 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. - Издаётся 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. - Издаётся 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:**

.Бихузина Ф. К. Методические рекомендации по дисциплине ОУП «Физическая культура» для студентов по специальностям 34.02.01 Сестринское дело, 31.02.02 Акушерское дело, 31.02.01 Лечебное дело, 31.02.06 Стоматология профилактическая, 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/15872> . - 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

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.

## **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          32	Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  Знать основы здорового образа жизни.	Ответы на вопросы по теме
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

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

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

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

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


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

Разработчик

Министерство науки и высшего образования РФ  
Ульяновский государственный университет

Ф- Рабочая программа учебной дисциплины

Преподаватель  
должность



подпись

Бихузина Ф.К  
ФИО