


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

**УТВЕРЖДЕНО**  
на заседании Педагогического совета  
Музыкального училища им. Г.И.Шадриной  
протокол № 17 от 17 мая 2022 г.

/ Еналиева Н.И./

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина	Физическая культура
Учебное подразделение	Музыкальное училище им. Г.И.Шадриной
Курс	1,2

Специальность 53.02.02 Музыкальное искусство эстрады по видам «Эстрадное пение», «Инструменты эстрадного оркестра»

Форма обучения очная

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

Программа актуализирована на заседании ПЦК «Базовые учебные дисциплины»: протокол № 17 от 17.05 20 23 г

Программа актуализирована на заседании ПЦК «Базовые учебные дисциплины»: протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г

Программа актуализирована на заседании ПЦК «Базовые учебные дисциплины»: протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г

Сведения о разработчиках:

ФИО	Должность, ученая степень, звание
Ключников Сергей Фёдорович	Преподаватель

СОГЛАСОВАНО

Председатель ПЦК «Базовые учебные  
дисциплины»


*Зубкова*

/Зубкова М.Л.

Подпись

ФИО

11.05.22

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

## 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УД

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

#### Цель:


- формирование основы здорового образа жизни при помощи средств физической культуры;

#### Задачи:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять технические действия спортивных игр (Теннис);
- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учётом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований по одному из программных видов спорта;
- осуществлять судейство соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код компетенции	Умения	Знания
ОК 10	-- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; - выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль	о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

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

	<p>техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдать безопасность выполнения физических упражнений и проведения туристических походов;</li> <li>- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;</li> <li>- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;</li> </ul>	
--	--	--

### *1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ.*

Программа по учебной дисциплине «Физическая культура» является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 53.02.04 Вокальное искусство в части освоения базовых учебных дисциплин общеобразовательного учебного цикла.


### *1.3. Количество часов на освоение программы:*

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 216 часов,  
в том числе:  
обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 144 часа;  
самостоятельная работа обучающегося – 72 час.


## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УД**

### *2.1. Объем и виды учебной работы «По дисциплине физическая культура»*

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов ОП</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>216</b>


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

<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>144</b>
в том числе:	
практические занятия	<b>144</b>
контрольная работа	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>72</b>
Виды самостоятельной работы подготовка к докладу, зачёту	
Текущий контроль в форме выполнения упражнений, сдачи нормативов, доклад, устный опрос	
Промежуточная аттестация в форме 1, 2, 3 семестр – зачет 4 – дифференцированный зачет	


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

## 2.2. Тематический план и содержание

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем Часов	Уровень освоения	Форма текущего контроля
1	2	3	4	5
1 семестр		48		
Тема 1. Охрана труда. ЗОЖ. Техника игры в н./т. РДК. Тренажёры.	<b>Только практические занятия.</b> <b>Содержание:</b> Охрана труда. Техника безопасности на уроке. Инструкция по охране труда. Нормативные документы. Общие требования охраны труда. Инструкция по технике безопасности для студентов на занятиях по настольному теннису.	2	1	Устный опрос, выполнения упражнений
	<b>ЗОЖ - теоретические сведения, правила. Ознакомление с игрой в настольный теннис.</b> Представления о здоровье. Мотивация здорового образа жизни. Беседа о спортивной игре в настольный теннис. Правила игры.	2		Устный опрос, выполнения упражнений
	<b>Техника хватки ракетки, стойки, передвижения. Игры.</b> Показ и объяснение правильной игровой стойке, лицом к столу. Освоить хватки и игровой стойки помогают простые упражнения (даёт преподаватель). Игры одиночные в настольный теннис. Используются при игре все элементы тенниса. Показ и объяснение	2		Выполнения упражнений.
	<b>Игровые умения хватки ракетки в игре. РДК.</b> Обучение техники хватки ракетки: открытая, закрытая, полузакрытая. Показ и объяснение хватки, требования к хватке. РДК (развитие двигательных качеств:	2		Выполнения упражнений.

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

	упражнения со скакалкой, с обручем).			
	<b>Игры в настольный теннис по упрощённым правилам. Тренажёры.</b> Игры одиночные, совершенствование держания хватки ракетки, стойки, передвижения. Тренажёры: велосипед, беговая дорожка. Выполнять упражнения на данных тренажёрах по времени, по скорости.	2		Выполнения упражнений.
	<b>Самостоятельная работа : подготовка к докладу</b>	8		Доклад
Тема 2. Техника хватки ракетки, подачи мяча. Игровая стойка. Набивание мяча. Техника подач. Основные правила. Тактика одиночной игры.	<b>Техника хватки ракетки.</b> В игре совершенствование хватки ракетки и техника подачи мяча. Объяснение и показ, совершенствование. Ошибки при подаче.	2	2	Выполнения упражнений.
	Игровая стойка, передача, передвижение. Игры. Показ, рассказ и объяснение элементам и показ на иллюстрациях.	2		Выполнения упражнений.
	Воспитание чувства элемента мяча. Набивание мяча. Набивание мяча на одной, на другой и поочерёдно двумя сторонами ракетки на заданную высоту (на уровне глаз). Набивание мяча одной и двумя сторонами ракетки – максимальное количество раз.	2		Выполнения упражнений.
	<b>Набивание мяча о стенку, передача, подача, приём.</b> Набивание мяча на заданную высоту. Совершенствование элементов настольного тенниса. Приём, передача, подача мяча.	2		Выполнения упражнений.
	<b>Тактические действия в игре. Тренажёры.</b> Все изученные элементы настольного тенниса	2		Выполнения упражнений.

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

	применяем в одиночной игре. Проверяем и объясняем, исправляем ошибки. Тренажёры: велосипед, беговая дорожка, обручи, скакалка (прыжки).			
	<b>Техника подач (плоская, крученая), приём, подача.</b> Приём, подача. Правила подачи, ошибки при подаче.	2		Выполнения упражнений.
	<b>Основные правила по н./т. Тренажёры.</b> Объяснение правил игры в одиночных и парных играх, ведение счета, проведение игры из трёх партий. Тренажёры: велосипед, беговая дорожка, скакалка (прыжки), обручи	2		Выполнения упражнений.
	<b>Тактика одиночной игры. Техника подач.</b> Игроки играют в настольный теннис. Соблюдать правила игры. Большое внимание уделять технике подачи мяча.	2		Выполнения упражнений.
	<b>Приёмы, передвижения, подачи, одиночные игры.</b> Игроки играют в настольный теннис. Совершенствование элементов приёма, передачи, подачи в игре. Указывать на ошибки и их исправление.	2		Выполнения упражнений.
	<b>Тактика игры, защитный стиль.</b> Показ и объяснение во время игры.	2		Выполнения упражнений.
	<b>Зачётные упражнения. Игры.</b> Сдача норматива по набиванию мяча на заданную высоту: одной стороной ракетки, другой стороной ракетки, двумя, поочередно. Три попытки.	2		Выполнения упражнений.
	<b>Самостоятельная работа: подготовка к докладу</b>	8		Доклад
2 семестр		60		
Тема 3. Техника безопасности при	<b>Техника безопасности при играх.</b> <b>Правила при играх.</b>	2	1	Устный опрос, выполнения


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

играх. Обучение элементов настольного тенниса. Парные игры. РДК. Соревновательный метод. Отбивание мяча.	Инструкция по охране труда. Инструкция по технике безопасности. Нормативные документы. Общие требования. Правила: игра проходит между двумя игроками, либо между двумя командами из двух игроков. Розыгрыш – период времени, когда мяч находится в игре. Очко – розыгрыш, результат которого засчитан. «Подающий» - игрок, который должен первым ударить по мячу в розыгрыше. «Принимающий» игрок, который должен вторым ударить по мячу в розыгрыше.			упражнений
	<b>Обучение элементов настольного тенниса. Тренажеры. РДК.</b> Способ держание ракетки называют хваткой. Показ и объяснение. Способы передвижений – шаги. Приём мяча и подача мяча. Тренажёры – «велосипед», «беговая дорожка». Упражнения на количество раз или по времени.	2		Выполнения упражнений.
	<b>Ознакомление игры в настольный теннис парами. РДК.</b> Два игрока должны быстро и согласованно уметь взаимодействовать. Пары бывают мужские, женские, смешанные. Большое значение имеет правильная расстановка игроков. В парной игре теннисисты должны владеть хорошими подачами, мощными ударами, согласованно передвигаться по площадке и не бояться ответных ударов противника. РДК (упражнения с обручем, скакалкой, на гимнастическом мате).	2		Выполнения упражнений.
	<b>Парные игры. Зоны подачи.</b> Стол в парной игре делится средней линией на две половины и при подаче мяча должен направляться по диагонали из правого квадрата своей половины в правый квадрат половины стола противника. После этого мяч может перемещаться в различных направлениях, но игроки обязаны выполнять удары поочередно. Право	2		Выполнения упражнений.




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


	поддачи и расстановка игроков меняется поочередно после розыгрыша каждых пяти подач.			
	<b>Обучение подачи, передачи. Тренажёры.</b> Каждый розыгрыш очка начинается с подачи. Шарик и ракетка должны быть позади линии края стола и выше уровня стола. Передавать мяч можно любым способом на сторону противника, давая ему тем самым возможность атаковать после своей подачи и выиграть очко. Тренажёры (велосипед, беговая дорожка).	2		Выполнения упражнений.
	<b>Тактические действия, приёмы в игре. РДК.</b> Все умения, навыки, изученные элементы н./г. умело принимать в игре. Тактика игры зависит от координации движений, от точности мышечной – двигательной чувствительности, от внимательности, скорости реакции. РДК – упражнения со скакалкой, обручем, с ракеткой и мячом.	2		Выполнения упражнений.
	<b>Соревновательный метод по настольному теннису.</b> Соревнования проводим на личное первенство. Победители награждаются.	2		Выполнения упражнений.
	<b>Подвижные игры и эстафета с элементами настольного тенниса.</b> Проводятся эстафеты, подвижные игры на закрепление владения ракеткой и мячом, набивание ракеткой мяча. Игры «паровозик», «крутилка».	2		Выполнения упражнений.
	<b>Быстрота реакции и перемещение в игре.</b> Характер перемещений в игре самый разнообразный. Основной способ передвижений – шаги. Быстрота передвижений необходима для удара по мячу. Постоянно совершенствовать специальные физические качества – скорость, гибкость, выносливость.	2		Выполнения упражнений.
	<b>Отбивание мяча изученными приёмами.</b>	2		Выполнения

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


	Если мяч зацепил при подаче сетку, но при этом все остальные правила были соблюдены, объявляется «переподача» - подающий должен повторить подачу. После успешной подачи все остальные удары должны быть сделаны так, чтобы мяч ударялся только на половине соперника.			упражнений.
	<b>Самостоятельная работа : подготовка к докладу</b>	10		Доклад
Тема 4. Тактика игры атакующего. Методика игры на счёт. Игра из 3х партий. Обучение хватке ракетке, игровая стойка. Оздоровительные прогулки с ходьбой и бегом.	<b>Тактика игры атакующего.</b> Подачи имеют большое значение для построения тактики игры против игроков и защитного стиля, и нападающего. Применять атакующие подачи не только для выигрыша очка, но и для того, чтобы поставить соперника в трудное положение.	2	2	Выполнения упражнений.
	<b>Соревновательный метод.</b> Позволить студентам между собой играть на счёт и достойно чувствовать себя в соревновательных условиях. Испытать себя, проверить свои силы, возможности. Игра на счёт с партнёром – тоже своеобразное соревнование.	2		Выполнения упражнений.
	<b>Методика игры на счёт. РДК.</b> Окончание розыгрыша очка фиксируется объявлением счёта. Счёт очков каждой игры имеют свои особенности. Счёт очков ведётся, начиная всегда с очков подающего. Счёт игр ведётся обычным порядком, начиная с большого счёта (например, одна – ноль, три – две и т.д.). Партия может быть закончена со счётом 6:0, 6:1 и т.д.). РДК – упражнения со скакалкой, обручем, с ракеткой и мячом.	2		Выполнения упражнений.
	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b> Укрепление здоровья и всестороннее физическое	2		Выполнения упражнений.

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


	развитие. Развивать качества: гибкость, ловкость, двигательной – координационные способности. Применять комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.			
	<b>Правила игры, ведение счёта, Игра из 3х партий.</b> Игра начинается с подачи мяча в поле противника одним из играющих, согласно правилам подачи. Перед началом игры проводится жеребьёвка в присутствии судьи. Розыгрыш очка заключается в том, что каждая сторона поочерёдно отражает летящий к ней мяч, не давая ему удариться о землю на своей стороне площадки более одного раза. Окончание розыгрыша очка фиксируется объявлением счёта. Встречи разыгрываются из трёх или пяти партий. Победа определяется выигрышем одной из сторон двух партий, во втором – трёх партий. Встреча из трёх партий должны начинаться на соревнованиях не позднее чем за один час до установленного времени окончания игр. До начала встречи игрокам разрешается провести разминку не свыше трёх минут.	2		Выполнения упражнений.
	<b>Самостоятельная работа на тренажёрах. РДК.</b> Упражнения на время на тренажёрах «Велосипед», «Беговая дорожка». РДК. Упражнения со скакалкой – прыжки с места, прыжки через линию (и нарисованная мелом), прыжки «кенгуру». Упражнения с обручем, повороты, вращения.	2		Выполнения упражнений.
	<b>Психологическая подготовка теннисиста.</b> Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения на уроках.	2		Выполнения упражнений.
	<b>Обучение хватке ракетке, игровая стойка.</b>	2		Выполнения

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


	Способ держания ракетки называют хваткой. Показ и объяснение хватки. Соблюдать требование хватке: указательный палец лежит на одной стороне ракетки, большой палец на поверхности другой стороны, а три остальных пальца – средний, безымянный, мизинец – обхватывают ручку. Главная цель передвижений игрока – стойка. Она может быть нейтральной, правосторонней. Каждый играющий выбирает удобную стойку. Выбор стойки зависти от роста, его физических данных, скорости, координации, техники и стиля игры.			упражнений.
	<b>Оздоровительные прогулки с ходьбой и бегом.</b> Занятия в сквере. Упражнения на дыхание, темп прогулки, игры имитационные с бегом.	2		Выполнения упражнений.
Тема 20. Домашнее задание на лето. Игры.	<b>Домашнее задание на лето. Игры.</b> Плавание, игры, прогулки, закаливание организма.	2	2	Выполнения упражнений.
	<b>Самостоятельная работа: подготовка к докладу</b>	10		Доклад
3 семестр		48		
Тема 5. Одиночные игры. Подачи, передвижные удары накатом. Парные игры. Техника игры в нападении. Тактика игры в защите.	<b>Охрана труда. Игры.</b> Инструкция по охране труда. Нормативные документы. Общие требования охраны труда. Игры по настольному теннису по упрощённым правилам.	2	1	Устный опрос, выполнения упражнений
	<b>Одиночные игры. РДК.(тренажеры)</b> Одиночные игры по упрощённым правилам, самостоятельно вести счёт, соблюдая при этом правила подачи и приёма мяча. РДК (тренажеры – «велосипед» - по сериям, «беговая дорожка» – по времени).	2		Выполнения упражнений
	<b>Совершенствование игры в парах. Правила.</b>	2		Выполнения

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


	Партнёры должны отбивать мяч по очереди. После того, как подающий подал мяч и отбивающий отбил, следующий удар должен быть произведен партнёром подающего, а после партнёром принимающего и т.д. Команда, которой удалось быстрее другой набрать 21 очко, выигрывает, если только счёт не был 20-20 или равный после предыдущего очка. Игра должна быть выиграна с разницей в 2 очка. Поэтому при игре с равным счётом две стороны продолжают игру, поочередно уступая друг другу право на подачу, пока преимущество одной стороны не достигнет двух очков.			упражнений
	<b>Подачи, передвижные удары накатом.</b> Каждый розыгрыш очка начинается с подачи. Шарик и ракетка должна быть позади линии края стола и выше уровня стола. подача может осуществляться с любой части половины стола подающего и быть направлена на любую часть половины стола соперника. Изучение правильной стойки для выполнения удара накатом справа из правой половины стола. Опробование удара накатом справа в целом у стола. Движение идёт снизу – вверх - вперёд – заканчивается «салютом» у головы.	2		Выполнения упражнений
	<b>Парные игры (подача, розыгрыш мяча).</b> Совершенствуют все навыки, умения подачи и розыгрыша мяча в игре. Ошибки исправляются.	2		Выполнения упражнений
	<b>Техника игры в нападении.РДК.</b> Игроки нападающего стиля – это те, кто разыгрывает мячи в быстром темпе, применяет атакующие и контратакующие удары, стремится владеть инициативой на протяжении всей игры и при малейшей возможности – атаковать.	2		Выполнения упражнений

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

	<b>Тактика игры в защите.РДК.</b> Тактика игры – это тактика подачи, тактика приёма и тактика розыгрыша очка. Тактика игры во многом зависит от особенностей самого теннисиста, стиля игры и уровня физической и технической подготовленности соперника, а также стиля его игры.	2		Выполнения упражнений
	<b>Соревновательный метод.</b> Позволить студентам между собой играть на счёт и достойно чувствовать себя в соревновательных условиях.	2		Выполнения упражнений
	<b>Самостоятельная работа: подготовка к докладу</b>	8		Доклад
<b>Тема 6.</b> <b>Подвижные игры с мячом.</b> <b>Набивание мяча на ракетке.</b> <b>Удар «откидной» справа.</b> <b>Подача «откидной» слева.</b>	<b>Подвижные игры с мячом.</b> Проводятся эстафеты на закрепления владения ракеткой и мячом, набивание ракеткой мяча.	2	2	Выполнения упражнений
	<b>Тактика игры. РДК. (тренажёры)</b> Все элементы настольного тенниса игрок должен совершенствовать в личной игре. Знать соперника и умело применить их. РДК (тренажёры – «велосипед», беговая дорожка). Упражнения подбираются для каждого студента.	2		Выполнения упражнений
	<b>Набивание мяча на ракетке. РДК.</b> Набивание мяча о стенку, на ракетке, на данную высоту отскока.	2		Выполнения упражнений
	<b>Воспитательные элементы чувства мяча.</b> Набивание мяча на одной, на другой и поочерёдно двумя сторонами ракетки на заданную высоту (на уровне глаз). Набивание мяча одной и двумя сторонами ракетки – максимальное количество раз	2		Выполнения упражнений
	<b>Удар «откидной» справа. РДК. Игры.</b>	2		Выполнения

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

	Объяснение техники удара «откидной» справа по частям. Показать: замах, работу предплечья (сгибание и разгибание руки в локте), плеча, кисти, туловища, перенос тяжести тела с правой ноги на левую. РДК (игры подвижные с прыжками).			упражнений
	<b>Подача «откидной» слева.</b> Подача по правилам производится: мяч должен быть подброшен вертикально вверх с открытой ладони не менее чем на 16 см., подающий должен ударить по мячу так, чтобы тот ударился один раз на своей половине и хотя бы один раз на половине соперника. подача считается поданной, как только мяч оторван от ладони подающего. Совершенствование удара «откидной» слева. Игра откидными слева – налево в парах у стола (на максимальное количество раз за 30). Имитация удара «откидной» слева по частям и в соединении работы отдельных частей руки и туловища.	2		Выполнения упражнений
	<b>Тактические действия в игре. РДК.</b> Все умения, навыки, изученные ранее элементы, умело применять в игре по настольному теннису.	2		Выполнения упражнений
	<b>Соревновательный метод в игре в настольный теннис.</b> Проводятся соревнования на личное первенство. Победители награждаются.	2		Выполнения упражнений
	<b>Самостоятельная работа: подготовка к докладу</b>	8		Доклад
4 семестр		60		
<b>Тема 7. Техника безопасности при играх в настольный теннис.</b>	<b>Техника безопасности при играх в настольный теннис. Правила.</b>	2	2	Устный опрос, выполнения упражнений


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

<p><b>Самостоятельное размещение на тренажёрах. Ведение счёта. Одиночные игры. Методическое обучение тактической игры. Ведение счёта.</b></p>	<p>Инструкция по охране труда. Инструкция по технике безопасности. Нормативные документы. Общие требования. Правила игры н./т. Игра проходит между двумя игроками. Игра начинается с подачи. Розыгрыш – период времени, когда мяч находится в игре. Очко – розыгрыш, результат которого засчитан. «Подающий» - игрок, который должен первым ударить по мячу в розыгрыше. «Принимающий» - игрок, который должен вторым ударить по мячу в розыгрыше</p>			
	<p><b>Самостоятельное размещение на тренажёрах. Парные игры. РДК. Упражнения на скорость «велосипед», «беговая дорожка».</b> Стол в парной игре делится средней линией на две половины, при подаче мяч должен направляться по диагонали из правого квадрата своей половины в правый квадрат половины стола противника. После этого мяч перемещается в различных направлениях, но игроки обязаны выполнять удары поочерёдно. Право подачи и расстановка игроков меняются поочерёдно после розыгрыша каждых пяти подач.</p>	2		Выполнения упражнений
	<p><b>Ведение счёта. Одиночные игры. РДК.</b> Одиночные игры по упрощённым правилам, самостоятельно вести счёт, соблюдая при этом правила подачи и приёма мяча. Розыгрыш очка начинается с момента подачи и продолжается до выигрыша его одной из сторон. Партия продолжается до тех пор, пока один из игроков не наберёт 21 очко. При счёте 20:20 игра продолжается до тех пор, пока один из противников не достигнет преимущества в два очка. Счёт при этом</p>	2		Выполнения упражнений




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


	может быть 22:20, 23:21 и т.д.			
	<b>Методическое обучение тактической игры. Тренажеры.</b> Тактика подач, тактика приёма, тактика розыгрыша, очка. Перед началом встречи игроки с помощью жребия решают, кто первым будет подавать или выбирать сторону. Часто теннисист не знает, что выбрать. Это начинается тактика. Прежде чем принять решение – нужно подумать. подача – технический приём, с которого начинается тактическая атака. Тактика приёма подач – требует от игроков мастерства. При приёме подачи необходимо стремиться к овладению инициативой. Тактика розыгрыша очка является скоростью ответных действий. Тактика игры во многом зависит от особенностей самого теннисиста, стиля игры.	2		Выполнения упражнений
	<b>Приёмы, передачи, отбивание мяча.</b> Игроки играют в н./т. Совершенствование элементов приёма, передачи, отбивание мяча в игре. При приёме подачи нужно стремиться овладеть инициативой ведения борьбы.	2		Выполнения упражнений
	<b>Тактические действия в парной игре.</b> В парных играх нагрузка не меньше, чем в одиночных. Игра привлекательна своей эмоциональностью. Залог успеха – в подборе партнёров. Отбивать мяч игроки должны поочерёдно в строго установленном порядке.	2		Выполнения упражнений
	<b>Соревновательный метод.</b> Игра на личное первенство, победители награждаются.	2		Выполнения упражнений
	<b>Самостоятельная работа на тренажёрах. РДК.</b> Упражнения на скорость на тренажёрах «велосипед», «беговая дорожка».	2		Выполнения упражнений
	<b>Тактика игры атакующего. Тренажёры.</b>	2		Выполнения

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


	Поддачи имеют большое значение для построения тактики игроков и защитного, и нападающего. Применять атакующие поддачи не только для выигрыша очка, но и для того, чтобы поставить соперника в трудное положение.			упражнений
	<b>Ведение счёта, игра из 3х партий.</b> Розыгрыш очка заключается в том, что каждая сторона поочередно отражает летящий к ней мяч, не давая ему удариться о землю на своей стороне площадки более одного раза. Окончание розыгрыша очка фиксируется объявлением счёта. Встречи разыгрываются из трёх партий. Победа определяется выигрышем одной из сторон двух партий, во втором – трёх партий.	2		Выполнения упражнений
	<b>Самостоятельная работа подготовка доклада</b>	10		доклад
<b>Тема8.</b> <b>Соревновательный метод.</b> <b>Общая и специальная физическая подготовка.2х-сторонняя игра на счёт.</b> <b>Тактика парной игры.</b> <b>Набивание мяча на стенку.</b>	<b>Соревновательный метод.</b> Игры по н./т. на личное первенство. Победители награждаются.	2	2	Выполнения упражнений
	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b> <b>Тренажёры.</b> Укрепление здоровья. Всестороннее физическое развитие. Развивать качества: гибкость, ловкость, прыгучесть, двигательной – координационные способности. Применять комплекс обще - развивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.	2		Выполнения упражнений
	<b>2х-сторонняя игра на счёт. РДК.</b> Каждая встреча должна начинаться в установленное	2		Выполнения упражнений

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


	расписанием время. Одиночные встречи разыгрываются из трёх партий. Встреча соперников начинается со жребия. После каждой партии теннисисты меняются сторонами и очередностью подачи.			
	<b>Отбивание мяча ранее изученными приёмами.</b> Мяч зацепил при подаче сетку, но при этом все остальные правила были соблюдены, объявляется «переподача» - подающий должен повторить подачу. После успешной подачи все остальные удары должны быть сделаны так, чтобы мяч ударялся только на половине соперника.	2		Выполнения упражнений
	<b>Тактика парной игры. Тренажеры.</b> Тактика игры в паре зависит от индивидуальных возможностей игроков. Первое правило - воспользоваться слабостями соперниками в технике ударов и передвижений; стабильно владеть подачами и мощными ударами; уметь быстро и согласованно передвигаться по площадке; уметь играть на своих подачах и на приёме подач.	2		Выполнения упражнений
	<b>Совершенствование удара «накатом» справа.</b> Удар «накатом» справа. Изучение правильной стойки для выполнения удара накатом справа из правой половины стола. Опробование удара накатом справа в целом у стола. «Накат» справа – основной атакующий приём. Его выполняют из правосторонней стойки. Показ и объяснение правильной игровой стойке: лицом к столу. Стойка должна обеспечивать свободный и быстрый старт для передвижения.	2		Выполнения упражнений
	<b>Набивание мяча на стенку.</b> Руку с ракеткой желательно держать на уровне пояса.	2		Выполнения упражнений

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


	Постоянно соблюдать правильность хватки ракетки и игровой стойки. Набивание мяча одной и обеими сторонами ракетки максимальное количество раз.			
	<b>Соревновательный метод.</b> Игры на первенство группы, на личное первенство. Победители награждаются	2		Выполнения упражнений
	<b>Оздоровительные прогулки с ходьбой и бегом.</b> В сквере, парке. Учитывать возраст занимающихся, группы здоровья	2		Выполнения упражнений
	<b>Зачётные упражнения.</b> Согласно требованиям программы, тематического планирования.	2		Выполнения упражнений
	<b>Самостоятельная работа: подготовка к докладу, зачету.</b>	10		доклад
<p>Вопросы к зачету</p> <p>1, 2 семестры</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая культура - часть общей культуры.</li> <li>2. Сущность понятия «Физическая культура».</li> <li>3 Место и роль физической культуры в современном обществе.</li> <li>4. Физическая культура и здоровый образ жизни.</li> <li>5. Определение понятия функции физической культуры.</li> <li>6. Общекультурные функции физической культуры.</li> <li>7. Общеобразовательные функции физической культуры.</li> <li>8. Положение физической культуры на современном этапе развития общества.</li> <li>9. Методологические основы теории обучения двигательным действиям.</li> <li>10. Предпосылки успешного обучения двигательным действиям.</li> <li>11. Структура процесса обучения двигательным действиям.</li> <li>12. Принципы обучения в физическом воспитании.</li> <li>13. Обучение двигательным действиям (практическое освоение).</li> <li>14. Двигательные умения и навыки.</li> <li>15. Характеристика форм организации физического воспитания студентов, многообразие форм.</li> <li>16. Формы организации физического воспитания в вузе.</li> <li>17. Формы организации физического воспитания студентов по месту - жительства.</li> </ol>				

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

<p>18. Принципы и методы дифференцированного подхода в процессе обучения двигательным действиям.</p> <p>19. Врачебно-педагогический контроль на учебных занятиях по физическому воспитанию.</p> <p>20. Роль музыки при обучении движениям,</p> <p>21. Музыкальное сопровождение в процессе начального обучения двигательным действиям.</p> <p>22. Средства и методы работы на учебных занятиях со студентами, освобождёнными от физической культуры.</p> <p>23. Воспитание у студентов привычки систематически заниматься упражнениями.</p> <p>24. Роль самостоятельных занятий в решении задач физического воспитания студентов.</p> <p>25. Виды самостоятельных занятий физической культурой студентов.</p> <p>26. Подбор физических упражнений для самостоятельных занятий.</p> <p>27. Руководство самостоятельными занятиями.</p> <p>3,4, семестры</p> <p>1. Содействие занятий физическими упражнениями повышению умственной работоспособности.</p> <p>2. Взаимосвязь уровня физической подготовленности и успеваемости студентов вуза.</p> <p>3. Основные психофизиологические характеристики умственного труда студентов.</p> <p>4. Средства и методы использования двигательной активности для повышения эффективности учебного процесса в вузе.</p> <p>5. Роль профессиональной физической подготовки.</p> <p>6. Формы занятий физическими упражнениями.</p> <p>7. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической культуре.</p> <p>8. Участие в физкультурно-спортивно массовых мероприятиях и соревнованиях.</p> <p>9. Понятие «Соревновательный метод». Соотношение понятий «Соревнование» и «Соревновательный метод».</p> <p>10. Понятие «Игровой метод». Соотношение понятий «Игра» и «Игровой метод».</p> <p>11. Практическое применение метода для решения задач физического воспитания.</p> <p>12. Роль физических упражнений в развитии профессионально значимых качеств для различных видов трудовой деятельности.</p> <p>13. Систематические занятия физическими упражнениями как компонент здорового образа жизни.</p> <p>14. Характеристика домашних заданий и их роль в решении задач физического воспитания студентов.</p> <p>15. Объём двигательной активности студентов и домашние задания.</p> <p>16. Причины травматизма при занятиях физическими упражнениями и спортом.</p>			
---	--	--	--

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

<p>17. Техника безопасности при занятиях физической культурой.</p> <p>18. Медицинский контроль и его роль в предупреждении травматизма.</p> <p>19. Характеристика спортивных соревнований.</p> <p>20. Роль соревнований в решении задач физического воспитания студентов.</p> <p>21. Агитационно-пропагандистское значение спортивных соревнований.</p> <p>22. Возрастные особенности развития силы, быстроты, выносливости, скоростно – силовых качеств. Сенситивные периоды развития.</p> <p>23. Методы развития физических качеств.</p> <p>24. Комплексное развитие силы, быстроты и выносливости на учебных занятиях.</p> <p>25. Формы активного отдыха студентов (гимнастика до начала занятий, физкультминутки, занятия в секциях, кружках, самостоятельные занятия).</p> <p>26. Содержание активного отдыха с использованием двигательной деятельности.</p> <p>27. Проверка знаний по оценке двигательных навыков и физических качеств.</p>			
Всего	216		

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


Для реализации УД имеется наличие помещения для занятий, соответствующего санитарно-гигиеническим требованиям:

Стадион. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Легкоатлетическая площадка, включающая в себя беговую дорожку 400 м, секторы для прыжков в длину и метания снарядов . Футбольное поле с искусственным покрытием . Ворота для игры в футбол и мини-футбол. Площадка для баскетбола. Площадка для пляжного волейбола. Баскетбольные щиты. Волейбольные стойки с сеткой. Элементы учебно-тренировочного комплекса "Полоса препятствий": лабиринт, забор с накладной доской, разрушенный мост, разрушенная лестница, стена с двумя проломами, одиночный окоп для стрельбы и метания гранат. 432048, Ульяновская область, г. Ульяновск, р-н Железнодорожный, ул. Университетская Набережная, д. 1, корп. 6

Помещение - Спортивный зал. Помещение для занятий физической культурой и спортом

Табло электронное (2 шт). Комплект скамеек (5шт), маты. Баскетбольные щиты. Волейбольные стойки с сеткой. Столы для настольного тенниса. Скаладром. 432017, Ульяновская область, г. Ульяновск, ул. Набережная реки Свияги, д. 106

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

### 3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

#### Перечень рекомендуемых учебных изданий:

##### Основные источники:

3. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/439006>
4. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/442509>

##### Дополнительная:


1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-7996-1902-2 (Изд-во Урал. ун-та). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/429447>
2. Рубанович, В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 253 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11150-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/444547>
3. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448840>

##### Периодические издания:

1. Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс] = Teoriya i praktika fizicheskoy kultury : ежемес. науч.-теор. журнал. - Москва, 2017, 2019-2021. - ISSN 0040-3601. URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/71966>
2. Социально-гуманитарные знания [Электронный ресурс] : науч.-образоват. изд. - Москва, 2018-2021. - Изд. с 1973 г. - ISSN 0869-8120. URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/63829>
3. Адаптивная физическая культура : ежеквартал. журнал / СПб. науч.-исслед. ин-т физ. культуры, Гос. ун-т физ- культуры им. П.Ф. Лесгафта, Международный Ун-т семьи и ребенка им. Р. Валленберга. - Москва, 2004-2017, 2020. - Выходит 1 раз в 3 месяца. - Основан в 2000 г. - ISSN 1998-149X
4. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта [Электронный ресурс] / учредитель ФГБОУ ВПО Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2020-2021. - Издаётся с 1944 г. - Выходит 12 раз в год. - Открытый доступ ELIBRARY. - ISSN 1994-4683. URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=36922474>

##### учебно-методическая:



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

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы дисциплине физическая культура специальности 53.02.02 Музыкальное искусство эстрады 1-4 курса очной формы обучения [Электронный ресурс] / В. Л. Маркелов; УлГУ, Муз. училище им. Г. И. Шадринной. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 322 КБ). - Ульяновск : УлГУ, 2019. - Загл. с экрана. - Неопубликованный ресурс. - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/2552>

Согласовано:

Гл. библиотекарь ООП/ Шмакова И.А./  2021 г.

Информационно-справочные системы современных информационно-коммуникационных технологий:

### 1. Электронно-библиотечные системы:

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

1.2. ЮРАЙТ:электронно-библиотечнаясистема:сайт/ОООЭлектронноеиздательствоЮРАЙТ.–Москва,[2020].- URL:<https://www.biblio-online.ru>.–Режимдоступа:длязарегистрир.пользователей.–Текст:электронный.

1.3. Консультантстудента:электронно-библиотечнаясистема:сайт/ОООПолитехресурс. – Москва, [2020]. –

URL:[http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch\\_kit/x2019-128.html](http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch_kit/x2019-128.html).– Режимдоступа:длязарегистрир.пользователей.–Текст:электронный.

1.4. Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС Лань. – Санкт-Петербург,[2020].–URL:<https://e.lanbook.com>.– Режимдоступа:длязарегистрир.пользователей.–Текст:электронный.

1.5. **Znanium.com** :электронно-библиотечная система : сайт /ООО Знаниум.-Москва,[2020].-URL:<http://znanium.com>.–Режимдоступа:длязарегистрир.пользователей.–Текст:электронный.

1.6. ClinicalCollection:коллекциядлямедицинскихуниверситетов,клиник,медицинских библиотек // EBSCOhost : [портал]. –


URL:<http://web.a.ebscohost.com/ehost/search/advanced?vid=1&sid=e3ddfb99-a1a7-46dd-a6eb-2185f3e0876a%40sessionmgr4008>.–

Режимдоступа:дляавториз.пользователей.–Текст:электронный.

**2. КонсультантПлюс**[Электронныйресурс]:справочнаяправоваясистема./ООО «КонсультантПлюс»- Электрон.дан.- Москва:КонсультантПлюс, [2020].

### 3. Базыданныхпериодическихизданий:

3.1. Базаданныхпериодическихизданий:электронныежурналы/ОООИВИС.-Москва,[2020].–URL:<https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>.–Режимдоступа:для

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

авториз.пользователей. –Текст:электронный.

3.2. eLIBRARY.RU:научнаяэлектроннаябиблиотека:сайт/ОООНаучнаяЭлектронная Библиотека. – Москва, [2020]. – URL:<http://elibrary.ru>. – Режим доступа : дляавториз.пользователей.–Текст:электронный

3.3. «Grebennikon» : электронная библиотека / ИД Гребенников. – Москва, [2020]. – URL:<https://id2.action-media.ru/Personal/Products>. – Режимдоступа:дляавториз.пользователей.–Текст:электронный.

**4. Национальнаяэлектроннаябиблиотека:**электроннаябиблиотека:федеральная государственная информационная система : сайт /Министерство культурыРФ ; РГБ. – Москва, [2020]. – URL:<https://нэб.рф>. – Режим доступа : для пользователейнаучнойбиблиотеки. –Текст:электронный.

5. [SMART Imagebase](https://ebsco.smartimagebase.com/?TOKEN=EBSCO-1a2ff8c55aa76d8229047223a7d6dc9c&custid=s6895741) // EBSCOhost : [портал]. – URL:<https://ebsco.smartimagebase.com/?TOKEN=EBSCO-1a2ff8c55aa76d8229047223a7d6dc9c&custid=s6895741>. – Режимдоступа:дляавториз.пользователей.–Изображение:электронные.

**6. Федеральныеинформационно-образовательныепорталы:**

6.1. [Единое окнодоступакообразовательнымресурсам](http://window.edu.ru/):федеральныйпортал /учредительФГАОУДПОЦРГОПиИТ.–URL:<http://window.edu.ru/>.–Текст:электронный.

6.2. [Российское образование](http://www.edu.ru/): федеральный портал / учредитель ФГАОУ ДПОЦРГОП иИТ.–URL:[http://www.edu.ru](http://www.edu.ru/).–Текст:электронный.

**7. Образовательныересурсы УлГУ:**

7.1. ЭлектроннаябиблиотекаУлГУ:модульАБИСМега-ПРО/ООО«ДатаЭкспресс». – URL:<http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>. – Режим доступа : для пользователейнаучнойбиблиотеки. –Текст:электронный.

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

• Программное обеспечение:

ОС Microsoft Windows

Steinberg Cubase Pro EE

Adobe Audition

Finale

Sibelius | Ultimate

МойОфис Стандартный

Согласовано:

Заместитель начальника УИТиТ /А.В. Клочкова/

Должность сотрудника УИТиТ


ФИО



подпись

26.08.2021 г.

дата

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

### 3.3. Специальные условия для обучающихся с ОВЗ

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;
- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;
- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

## 4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ


Самостоятельная работа, включаемая в процесс обучения, - это такая работа, которая выполняется без непосредственного участия учителя, но по его заданию. При этом студенты сознательно стремятся достигнуть поставленной цели, проявляя свои усилия и выражая в той или иной форме результаты своих умственных и физических действий. Внеаудиторная работа студентов по физической культуре – одна из форм самостоятельной работы, которая носит, как правило, индивидуальный характер. Индивидуальные упражнения в домашних условиях способствуют развитию необходимых двигательных качеств таких, как гибкость, выносливость, быстрота, сила, повышая физическую подготовленность, которая является основным показателем физического развития и здоровья.

Регулярное выполнение самостоятельных заданий по физической культуре вырабатывает привычку активно и добросовестно работать, приобщая тем самым обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями, совершенствованию двигательных навыков и умений, повышению физического развития. В начале учебного года, на первых уроках, выявляется уровень развития двигательных качеств каждого студента. Исходя из этого, каждому из них предлагаются упражнения, направленные на развитие двигательных качеств. Каждый студент выполняет предписанные ему упражнения в домашних условиях, проводит самоконтроль. При контроле упражнений, который проводится, ежемесячно оценивается техническая и физическая подготовка групповым методом и методом круговой тренировки. Прирост показателей в упражнении оценивается на балл выше

Виды внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура»

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура» предполагает:

1. Занятия в секциях по видам спорта (волейбол, баскетбол, атлетическая гимнастика, плавание, настольный теннис, бадминтон).
2. Самостоятельное и при помощи преподавателя составление индивидуального плана комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития; выполнение комплексов в домашних условиях.
3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом.
4. Участие в спортивных соревнованиях и праздниках («Спартакиады», «Дни здоровья» и др.).
5. Участие в районных, областных и т. д. соревнованиях по различным видам спорта.

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


6. Подготовка письменных самостоятельных работ по теоретической части дисциплины «Физическая культура» (сообщения).

7. Подготовка к практическим дифференцированным зачетам по дисциплине «Физическая культура».

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

Форма обучения: очная

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.)	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
Раздел «ОФП»	Ведение дневника «Самонаблюдение за индивидуальным физ. развитием по основным его показателям и показателям физ. подготовленности.»	5	Проверка отчёта по ведению дневника
	Оздоровительный бег	3	Оценка практического задания
	Беговые упражнения с регуляцией нагрузки	3	
	Кроссовый бег	5	Оценка практического задания
	Написание доклада по разделу «ОФП»	5	Проверка доклада
Раздел «Настольный теннис»	Изучение правила игры	3	Оценка практического задания
	Изучение судейских жестов	3	
	Заполнение протокола игры	3	
	Закрепление тактических действий в игре	2	
	Игра по правилам	5	Проверка доклада
	Написание доклада по теме «Тактика игры в настольном теннисе»	3	
	Написание доклада по теме «Стратегия игры по настольному теннису»	3	
	Написание доклада по теме «Техника настольного тенниса»	3	
Раздел «Настольный шашки»	Изучение правил игры	3	Проверка доклада
	Заполнение протокола игры	3	Оценка практического задания
	Судейство	3	

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма		
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины				
	Написание доклада по теме «Техника и стратегия игры шашки»	3	Проверка доклада	
Раздел «Настольный шахматы»	Изучение правил игры	4	Проверка доклада	
	Заполнение протокола игры	3		
	Судейство	4	Оценка практического задания	
	Написание доклада по теме «Техника стратегия игры шахматы»	3	Проверка доклада	

### 5. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК10 Использовать в профессиональной деятельности умения и знания, полученные обучающимися в ходе освоения учебных предметов в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования	Умение использовать знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности	Текущий контроль: контроль над выполнением практических заданий, тестирование, устный опрос, решение задач  Промежуточная аттестация: зачёт, дифференцированный зачет

Разработчик С.Ф. Ключников  
подпись

преподаватель  
должность

Ключников С.Ф.  
ФИО

