


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 № 16 от 14 мая 2024 г.



/ Н.И. Еналиева /

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина	Физическая культура
Учебное подразделение	Музыкальное училище им. Г.И. Шадриной
Курс	3 - 4

Специальность 53.02.03 Инструментальное исполнительство

Форма обучения очная

Дата введения в учебный процесс УЛГУ:

«1» сентября 2024 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.

Программа актуализирована на заседании ПЦК «Базовые учебные дисциплины» протокол № _____ от _____ 20__ г.

Сведения о разработчиках:


ФИО	Должность, ученая степень, звание
Ключников С.Ф.	Преподаватель

СОГЛАСОВАНО

Председатель ПЦК «Базовые учебные
дисциплины»

 /Зубкова М.Л.

«13» мая 2024 г.

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

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УД

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

Цель:

- формирование основы здорового образа жизни в 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 2 - 4, 6, 8, 9	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основ здорового образа жизни.

1.2. Место дисциплины в структуре ИПССЗ.


Программа по учебной дисциплине «Физическая культура» является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 53.02.03

Инструментальное исполнительство в части освоения обще-гуманитарного и социально-экономического цикла (в рамках освоения обще профессиональных дисциплин).

Количество часов на освоение программы: Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 208 часов, в том числе:

Форма А

стр. 2 из 31

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


обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 104 часа;
самостоятельная работа обучающегося – 104 час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УД

2.1. Объем и виды учебной работы

«По дисциплине физическая культура»


Вид учебной работы	Объем часов ОП
Максимальная учебная нагрузка (всего)	208
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	104
в том числе:	
практические занятия	104
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	104
Виды самостоятельной работы подготовка к докладу, зачёту	
<i>Текущий контроль в форме выполнения упражнений, сдачи нормативов, доклад, устный опрос</i>	
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	
<i>5, 6 семестр – зачет</i>	
<i>7 – дифференцированный зачет</i>	

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 семестр		64		
Тема 9. Охрана труда. ЗОЖ – теоретические сведения. Совершенствование подачи, передач, отбивание мяча. Парные игры. РДК на тренажёрах. Настольные игры (шахматы, шашки).	Охрана труда. Ознакомление с учебным процессом. Инструкция по охране труда. Нормативные документы. Общие требования охраны труда. Учебная программа по н./т. Ознакомление с элементами игры, его тактикой и техникой.	2	1	Устный опрос, выполнения упражнений
	ЗОЖ – теоретические сведения. РДК на тренажёрах. Представления о здоровье. Мотивация здорового образа жизни. РДК (на тренажёрах) «велосипед», беговая дорожка.	2	1	Устный опрос, выполнения упражнений
	Повторение используемых правил игр н./т. Розыгрыш очка; подача, приём мяча; счёт партии; порядок проведения игры.	2	1	
	Совершенствование подачи, передач, отбивание мяча. Подачи выполняются справа и слева, т.е. ладонной и тыльной стороной ракетки. Мяч должен быть подброшен вертикально вверх с открытой ладони. Мяч на высоту – но не ниже 16 см., так, чтобы соперник мог его увидеть, а другому было удобно выполнить подачу. Отбивать мяч можно любым способом на сторону противника, давая ему тем самым возможность	2	2	

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


	атаковать после своей подачи, следовательно, выиграть очко.			
	Соревновательный метод по настольному теннису Позволить студентам между собой играть на счёт и достойно чувствовать себя в соревновательных условиях. Испытать себя, проверить свои возможности и уровень подготовленности. Это свойственно каждому игроку. Игра на счёт с партнёром – это своеобразное соревнование.	2	2	
	Парные игры. РДК на тренажёрах. Два игрока – это маленький коллектив, который должен быстро и согласованно уметь взаимодействовать. Пары бывают мужские, женские, смешанные. Большое значение в тактике парных игр имеет правильная расстановка игроков. В парной игре теннисисты должны владеть хорошими подачами и мощными ударами, уметь быстро и согласованно передвигаться по площадке и не бояться ответных ударов противника. РДК (на тренажёрах – «велосипед», беговая дорожка, упражнения).	2	2	
	Настольные игры (шахматы, шашки). Развитие умения мыслить, развитие памяти, всех видов внимания. Игры способствуют развитию мышления.	2	2	
	Самостоятельная работа: подготовка доклада	16		Доклад
Тема 10. Тактическое действие в игре настольного тенниса. Правила подач, передач в парной игре. Атакующий стиль в игре настольного тенниса. Защитный стиль в	Тактическое действие в игре настольного тенниса. Все умения, навыки, изученные ранее элементы, умело применять в игре н./г. Тактика игры зависит от координации движений, от точности мышечной – двигательной чувствительности, от внимательности, скорости реакции, от упорства, целенаправленности и работоспособности в занятии.	2	2	проверка выполнения упражнений, сдача нормативов, устный опрос

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


игре настольного тенниса.				
	Правила подач, передач в парной игре. При подаче мяч должен направляться по диагонали из правого квадрата своей половины в правый квадрат половины стола соперника. После этого мяч может передаваться в различных направлениях, но игроки обязаны выполнять удары поочерёдно. Право подачи и расстановка игроков меняются поочерёдно после розыгрыша каждые пяти подач.	2	2	выполнения упражнений
	Соревновательный метод настольного тенниса. Во время соревнований воспитывать такие важные качества как трудолюбие, дисциплинированность, сознательность. Играя на счёт, не рассчитывать на быструю и лёгкую победу, но и не настраивать себя на проигрыш. Играть надо смело, уверенно и спокойно. Стараться следить не только за полётом мяча, но и за действиями соперника. Не ослаблять внимания, когда ведем в счёте. Уважать своего партнёра независимо от того сильно или слабо он играет.	2	2	выполнения упражнений
	Атакующий стиль в игре настольного тенниса. Атакующими называются такие активные действия и приёмы, цель которых – выиграть очка. Действия могут быть одиночными и серийными. Контратакующими действия считаются, с помощью которых игрок, стремясь перехватить инициативу, играет ещё более активно, т.е. атакующие действия противника также отвечает атакующими ударами, т.е. контратакует.	2	2	выполнения упражнений
	Защитный стиль в игре настольного тенниса. К защитным действиям относятся такие, с помощью которых игрок пытается «выйти» из создавшейся сложной игровой ситуации, старается только попасть на	2	2	выполнения упражнений

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


	стол – лишь бы не проиграть очко или не дать возможности сопернику выполнять какой-либо удар.			
	Тактика одиночной игры. Розыгрыш очка состоит из подачи или приёма подачи в зависимости от очередности действий и непосредственно обмена ударами. Каждый из этих элементов игры имеет свои особенности применения и свою тактику. Подача – технический приём, с которого начинается техническая атака.	2	2	выполнения упражнений
	Психологическая подготовка тенниса. Изучение основных правил игры, ведение счёта, проведение игры из трёх партий.	2	2	Устный опрос, выполнения упражнений
	Соревнования и система их проведения. Изучение основных правил игры, ведение счёта, проведение игры из трёх партий.	2	2	выполнения упражнений
	Тактические действия в игре настольного тенниса. Все умения, навыки, изученные ранее элементы н./т. умело применять в игре. Тактика игры зависит от координации движений, от точности, мышечной – двигательной чувствительности, от внимательности, скорости реакции, от упорства, целенаправленности, работоспособности в занятиях.	2	2	выполнения упражнений
	Самостоятельная работа: подготовка к докладу, зачёту	16		Доклад зачёт
6 семестр		80		
Тема 11. Техника безопасности при играх настольного тенниса. Парные игры. Зоны подачи в парных играх.	Тактические действия в игре настольного тенниса. Правила. Инструкция по охране труда. Инструкция по технике безопасности. Нормативные документы. Общие требования. Правила игры н./т. Игра проходит между двумя игроками. Игра начинается	2	1	проверка выполнения упражнений, сдача нормативов, устный опрос

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


Двухсторонняя игра на счёт. Общая и специально – физическая подготовка. Игра из трёх партий.	с подачи. Розыгрыш – период времени, когда мяч находится в игре. Очко – розыгрыш, результат которого засчитан. «Поддающий» - игрок, который должен первым ударить по мячу в розыгрыше. «Принимающий» - игрок, который должен вторым ударить по мячу в розыгрыше.			
	Совершенствование элементов н./т. Парные игры. Тренажёры. Стол в парной игре делится средней линией на две половины и при подаче мяч 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 подачи и расстановка игроков меняются поочередно после розыгрыша каждых пяти подач.	2	2	выполнения упражнений
	Совершенствование методики в парных играх. РДК. В парной игре важно правильно выбрать тактический вариант. В парных играх важно не самому сыграть, а дать возможность сыграть партнёру. Совместные чётко организованные и согласованные действия помогут вам достичь победы.	2	2	выполнения упражнений
	Зоны подачи в парных играх. РДК. По правилам парной игры стол делится средней линией и при подаче направляется мяч из правого квадрата своей половины в правый квадрат половины стола соперника. После каждых пяти подач происходит не только смена подающего, но и перестановка игроков	2	2	выполнения упражнений
	Методика обучения тактических действий в игре н./т. Все умения, навыки, изученные ранее элементы н./т.	2	2	Устный опрос, выполнения упражнений

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


	умело применять в игре. Тактика игры зависит от координации движений, от точности, мышечной – двигательной чувствительности, от внимательности, скорости реакции. Тактика – это средство, формы и способы ведения игры. Средство ведения игры – это технические приёмы.			
	Совершенствование приёма, передач, подачи мяча в парных играх. При подаче мяч должен направляться по диагонали. Право подачи и расстановка игроков меняются поочерёдно после розыгрыша каждых пяти подач. При приёме подачи нужно стремиться овладеть инициативой ведения борьбы. Владеть хорошими подачами и мощными ударами. Уметь быстро и согласованно передвигаться на площадке. Не бояться ответных ударов противника.	2	2	выполнения упражнений
	Двухсторонняя игра на счёт.РДК. Тренажёры. Каждая встреча должна начинаться в установленное расписанием время. Одиночные встречи разыгрываются из трёх партий. Встреча соперников начинается со жребия. После каждой партии теннисисты меняются сторонами и очередностью подачи.	2	2	выполнения упражнений
	Общая и специально – физическая подготовка. Укрепление здоровья. Всесторонне физическое развитие. Развивать качества: гибкость, ловкость, прыгучесть, двигательной – координационные способности. Применять комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.	2	2	выполнения упражнений
	Правила игры. Ведение счёта. Игра из трёх партий.	2	2	выполнения

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


	Игра начинается с подачи мяча. Перед началом игры проводится жеребьёвка в присутствии судьи. Окончание розыгрыша очко фиксируется объявлением счёта. Встречи разыгрываются из трёх партий. Победа определяется выигрышем одной из сторон трёх партий.			упражнений
	Приёмы, подачи и передачи. Парные игры. При подаче мяч должен направляться по диагонали из правого квадрата своей половины в правый квадрат половины стола соперника. После этого мяч может передвигаться в различных направлениях, но игроки обязаны выполнять удары поочерёдно. Право подачи и расстановка игроков меняются поочерёдно после розыгрыша каждых пяти подач.	2	2	выполнения упражнений
	Самостоятельная работа : подготовка доклада	20		доклад
Тема 12. Соревновательный метод. Самостоятельная работа на тренажёрах. Отбивание мяча. Тактика игры атакующего. Соединение ударов «откидной» слева, накатом справа. Освоение удара накатом справа.	Соревновательный метод. Игры на личное первенство. Награждение победителей	2	2	проверка выполнения упражнений, сдача нормативов, устный опрос
	Самостоятельная работа на тренажёрах. Упражнения на скорость: «велосипед», «беговая дорожка».	2	2	выполнения упражнений
	Отбивание мяча изученным способом. Мяч зацепился при подаче о сетку, но при этом все остальные правила были соблюдены, объявляется «переподача» - подающий должен повторить подачу. После успешной подачи все остальные удары должны быть	2	2	выполнения упражнений

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


	сделаны так, чтобы мяч ударялся только на половине соперника.			
	Тактика игры атакующего. Поддачи имеют большое значение для построения тактики игроков и защитного и нападающего. Применять атакующие подачи не только для выигрыша очка, но и для того, чтобы поставить соперника в трудное положение. Способ ведения игры – нечто общее в тактике отдельных игроков.	2	2	Устный опрос, выполнения упражнений
	Соревновательный метод в парных играх. Самостоятельные игры на счёт. Подготовка к соревнованиям, турнирам.	2	2	выполнения упражнений
	Психологическая подготовка теннисиста. Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения на уроках.	2	2	Устный опрос, выполнения упражнений
	Соединение ударов «откидной» слева, накато́м справа. Техника удара «откидного» слева в парах у стола, количество за 30 секунд одна серия. Игра откидками слева – налево в парах у стола (максимальное количество раз). Освоение изучаемого удара строится на сознательном перебивании мяча через сетку на сторону соперника. Имитация удара «откидной» слева по частям и в соединении отдельных частей руки и туловища. Освоение удара накато́м справа. Изучение правильной стойки для выполнения удара накато́м справа из правой половины стола. Опробование удара накато́м справа в целом у стола. Накат «справа» - основной атакующий приём. Его выполняют из правосторонней стойки.	2	2	выполнения упражнений
	Освоение удара накато́м справа.	2	2	выполнения

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


	Основной атакующий приём. При замахе отведи руку к правому бедру. Движение идёт снизу – вверх – вперёд и заканчивается салюту головы. Рука во время удара согнута в локте, ракетка движется не прямолинейно, а по дугообразной траектории. Ось ракетки составляет единую ось с предплечьем. В этом ударе более активно работают кисть и плечо. Руку лишь немного нужно согнуть в локтевом суставе.			упражнений
	Подготовка к зачётным упражнениям. Техника удара «накатом» справа в парах у стола. Количество раз, за 30 секунд 1 серия. Набивание мяча на ракетке на заданную высоту, количество раз.	2	2	выполнения упражнений
	Оздоровительные прогулки. Закаливание и его методы. Водные процедуры на свежем воздухе.	2		выполнения упражнений
	Самостоятельная работа : подготовка к докладу, зачёту	20		доклад зачёт
7 семестр		64		
Тема 13. Учебный процесс. ЗОЖ – теоретические сведения. Правила игры в настольном теннисе с добавлением. Совершенствование игр настольного тенниса. Тактические действия в игре. Парные игры. Удары и накаты в настольном	Охрана труда. Учебный процесс. Инструкция по охране труда. Нормативные документы. Общие требования охраны труда. Учебная программа по н./т. В результате освоения курса студенты <i>должны знать</i> : а) историю развития н./т.; б) о врачебном контроле и самоконтроле; в) основы тактики и техники н./т.; г) правила игры по н./т.; <i>уметь</i> : а) подавать подачу; б) отбивать мяч изученными способами; в) вести двухстороннюю игру на счёт.	2	1	проверка выполнения упражнений, сдача нормативов, устный опрос

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


теннисе.				
	ЗОЖ – теоретические сведения. Охрана труда. Учебная игра. Представления о здоровье. Мотивация здорового образа жизни. Инструкция по технике безопасности для студентов на занятиях по настольному теннису.	2	1	Устный опрос, выполнения упражнений
	Совершенствование приёма, подачи. Правила игры в настольном теннисе с добавлением. Поддачи – движение руки с ракеткой; прямым ударом «маятник», «веер», «челнок», по траектории и длине полёта мяча, направления вращения. При приёме подачи мяча использовать надо любые возможности для применения активных, атакующих действий. При приёме мяча с подачи лучше стоять чуть дальше от стола. Длинные подачи принимать активно. <i>Правила игры:</i> Игра проходит между двумя игроками, либо между двумя командами из двух игроков. Каждый розыгрыш мяча заканчивает присвоением одного очка одному или другому игроку (команде). Каждая игра идёт до 11 очков.	2	2	выполнения упражнений
	Совершенствование игр настольного тенниса. Совершенствование подач, передач, передвижение. Одиночные, парные игры. Студенты совершенствуют все изученные элементы в игре н./т. Характер передвижений в игре самый разнообразный, т.к. мяч может лететь в разных направлениях, поэтому и двигаться можно вдоль стола, вправо, влево, вперёд, назад, по диагонали. Основной способ передвижений в игре являются шаги. Передвигаясь у стола, не суетиться,	2	2	выполнения упражнений

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


	двигаться легко, избегать лишних движений, учиться передвигаться в разных направлениях. Перед началом подачи принять правильное исходное положение. Следить внимательно за углом наклона ракетки во время её взаимодействия с мячом. От этого зависит точность попадания мяча на стол.			
	Тактические действия в игре. РДК. За время игры важно не только продумать свои действия, но и представить логику соперника, предугадать его ответные действия. Вот это и есть тактика игры. Основной принцип тактики – целесообразное использование своих возможностей с учётом сил противника. Тактика – средства, формы и способы ведения игры. Средства ведения игры – это технические приёмы. РДК – упражнения со скакалкой, обручем, упражнения на гимнастических матах.	2	2	Устный опрос, выполнения упражнений
	Парные игры. Приёмы передач, подач. 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 соперника. Право подачи и расстановка игроков меняется поочередно после розыгрыша каждых пяти подач. При этом тот, кто принимал подачи, становится подающим, а тот, кто подавал подачи, уступает партнёру право первым применять подачу.	2	2	выполнения упражнений
	Общая и специальная физическая подготовка. Игры. Основной задачей по общей физической подготовке является укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие. Целесообразно развивать такие качества как гибкость, ловкость, двигательные – координационные	2	2	выполнения упражнений

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


	способности. Для этого применяются широкий комплекс обще - развивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения, упражнения на развитие подвижности в суставах рук, ног.			
	Удары и накаты в настольном теннисе. Игры. Накат относится к нападающим ударам, т.к. срезка считается одним из основных технических приёмов игры. Применение наката позволяет разнообразить игру. Накат слева, накат справа. Каждый удар начинается с замаха. Правильная позиция обеспечивает хороший удар. При каждом ударе следует придавать мячу то или иное вращение. Удар необходимо выполнять в высшей точке отскока мяча от стола или раньше. Игры в н./т. парами.	2	2	выполнения упражнений
	Самостоятельная работа :подготовка к докладу	16		доклад
Тема 14. Поддачи «откидные». Передвижения. Тактические действия в игре. Атакующий стиль в игре настольного тенниса. Защитный стиль. Подвижные игры с мячом.	Поддачи «откидные». Передвижения. Игра в н./т. Совершенствование поддачи. «Откидной» слева. Игра откидками слева – налево в парах у стола (на максимальное количество раз). Особый раздел в технике передвижений составляют передвижения. Первый способ передвижения называется линейным, «Г-образным, «И - образный» «О - образный», «Л - образный». Все эти способы передвижений успешно применяются в игре и даже могут сочетаться в розыгрыше одного очка. Передвигаясь у стола, не суетиться, двигаться легко, избегать лишних движений, не делать двух шагов, если можно сделать один.	2	2	выполнения упражнений

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


	Тактические действия в игре. За время игры важно не только продумать свои действия, но и представить логику соперника, предугадать его ответные действия. Тактика – целесообразное использование своих возможностей с учётом сил противника.	2	2	Устный опрос, выполнения упражнений
	Одиночные игры РДК (тренажёры). Розыгрыш очка состоит из подачи или приёма подачи, в зависимости от очередности действий и непосредственно обмена ударами. Каждая ошибка даёт одно очко противнику. Партия считается выигранной, если один из противников наберёт 21 очко. После каждых пяти очков подающий становится принимающим, а принимающий – подающим. РДК – тренажёры – велосипед, беговая дорожка. Упражнения согласно возрасту на количество раз.	2	2	выполнения упражнений
	Атакующий стиль в игре настольного тенниса. Подачи имеют большое значение для построения тактики игры против игроков и защитного стиля, и нападающего. Старайтесь применять атакующие подачи, выполнять их коротко, чтобы не дать сопернику возможности с вашей подачи начать или завершить атаку. Атакующие действия могут быть одиночными и серийными.	2	2	выполнения упражнений
	Защитный стиль. Тактика игрока защитного стиля в основном зависит от действий соперника и применяемых им тактических вариантов. Выбирая тактические варианты и комбинации игры, исходите из уровня вашей физической, технической и возможностей соперника.	2	2	Устный опрос, выполнения упражнений

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


	Тактика одиночной игры. Тактика игры во многом зависит от особенностей самого теннисиста, стиля игры и уровня физической и технической подготовленности соперника, а также стиля его игры.	2	2	Устный опрос, выполнения упражнений
	Набивание мяча на ракетке. Набивание мяча на заданную высоту. Одной стороной ракетки, другой стороной ракетки. Двумя поочередно. Набивание мяча об стену одной и поочередно двумя сторонами ракетки на разном расстоянии от стены.	2	2	выполнения упражнений
	Подвижные игры с мячом. Игра «крутиловка». Игра «паровозик». Игры проводятся с выбыванием. Победителем считается тот игрок, который к окончанию времени игры совершил меньшее количество ошибок.	2	2	выполнения упражнений
	Самостоятельная работа подготовка к докладу, зачёту	16		Доклад, зачёт
Вопросы к зачету 5,6 семестры Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам. Перечислите основные компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура». Перечислите основные требования, предъявляемые к студенту в процессе освоения дисциплины «Физическая культура». Перечислите основные требования, необходимые для успешной аттестации обучающихся (получение «зачета») по дисциплине «Физическая культура». Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз. Регуляция функций в организме.				

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

Двигательная активность как биологическая потребность организма.
 Особенности физически тренированного организма
 Костная система. Влияние на неё физических нагрузок.
 Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции.
 Работа сердца, пульс. Кровяное давление.
 Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки.
 За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу?
 Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю
 Укажите важный принцип закаливания организма.
 Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.
 Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния обучающихся вы знаете?
 «Физические упражнения как средство активного отдыха» - раскройте это положение.
 Дайте определение понятию «лечебная физическая культура». Кратко опишите ее цель и задачи
 Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
 Как действуют физические упражнения на организм человека?
 Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
 Какие средства используются лечебной физической культурой?
 Классификация и характеристика физических упражнений.
 Формы лечебной физической культуры.
 7 семестр
 1. Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их.
 2. В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?
 3. Перечислите основные физические качества, дайте им определения.
 4. Какие формы занятий физическими упражнениями вы знаете?
 5. Что такое ОФП? Его задачи.
 6. В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки?
 7. Что представляет собой спортивная подготовка?
 8. Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок?
 9. Опишите структуру физической культуры личности.
 10. Система мотивов в области физической культуры личности.
 11. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?
 12. Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие, физическую подготовленность, вашу психоэмоциональную сферу?
 13. Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта?
 14. Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют спортивные и подвижные игры?

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

<p>15. Перечислите наиболее популярные спортивные и подвижные игры – кратко их охарактеризуйте.</p> <p>16. Перечислите и охарактеризуйте оздоровительные системы физических упражнений, объединенных в понятие «традиционные».</p> <p>17. Какие современные оздоровительные системы физических упражнений вы знаете?</p> <p>18. Опишите подробно наиболее интересную и наиболее подходящую лично вам оздоровительную систему физических упражнений.</p> <p>19. Каковы цели и задачи проведения соревнований различного уровня?</p> <p>20. Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют спортивные и подвижные игры?</p> <p>21. Дайте описание наиболее интересной для вас спортивной игры: ее суть и упрощенные правила.</p> <p>22. Чем различаются спортивные и подвижные игры?</p> <p>23. Перечислите наиболее популярные спортивные и подвижные игры – кратко их охарактеризуйте.</p> <p>24. Самостоятельные занятия избранным вами видом физической активности (спортом).</p> <p>25. Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля?</p> <p>26. Какую информацию о состоянии организма во время занятий физическими упражнениями студент может собрать при помощи самоконтроля?</p> <p>27. На что направлен и что включает в себя врачебный контроль?</p> <p>28. Каково содержание педагогического контроля?</p>			
Всего	208		

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

2. 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.

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.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Перечень рекомендуемых учебных изданий:

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

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. 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. Физическая культура, спорт, наука и практика [Электронный ресурс] : научно-методический журнал. — Краснодар, 2023-2024. — ISSN 1999-6799. - URL : https://elibrary.ru/title_about.asp?id=28637

2. 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.

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

Валленберга. - Москва, 2004-2017, 2020-2024. - Выходит 1 раз в 3 месяца. - Основан в 2000 г. - ISSN 1998-149X.

3. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта / учредитель ФГБОУ ВПО Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, **1998; 2005-2024**. - Издается с 1944 г. - Выходит 12 раз в год. - URL : <https://elibrary.ru/contents.asp?id=36922474>. - Открытый доступ ELIBRARY.

учебно-методическая:

1. Маркелов В. Л.

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине физическая культура специальности 53.02.03 03 инструментальное исполнительство 1-4 курса очной формы обучения / В. Л. Маркелов ; УлГУ, Муз. училище им. Г. И. Шадринной. - 2019. - Загл. с экрана. - Неопубликованный ресурс. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 322 КБ). - Режим доступа: ЭБС УлГУ. - Текст : электронный.

URL: <https://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/2553>

Согласовано:

Вед. специалист ООП
должность

Долгова И.А.
Ф.И.О



24.04.24

Программное обеспечение

1. СПС Консультант Плюс
2. Система «Антиплагиат.ВУЗ»
3. ОС Microsoft Windows
4. MicrosoftOffice 2016
5. «МойОфис Стандартный»

Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

1. Электронно-библиотечные системы:

1.1. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». - Саратов, [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. ЭБС Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС «Лань». – Санкт- Петербург, [2024]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.4. 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.

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

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.
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 Часов	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.»	6	Проверка отчёта по ведению дневника
	Оздоровительный бег	4	Оценка практического задания
	Беговые упражнения с регуляцией нагрузки	4	
	Кроссовый бег	4	
	Написание доклада по разделу «Правила соревнований по н./т.»	6	Проверка доклада

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины			
Раздел «Настольный теннис»	Изучение основы техники и тактики игры н./т.	6	Оценка практического задания
	Изучение тактики игры в паре.	3	
	Классификация ударов мяча.	3	
	Расстановка игроков в паре	6	
	Игра в парах по правилам	5	
	Написание доклада по теме «Тактика игры в настольном теннисе в парах»	6	Проверка доклада
	Написание доклада по теме «Стратегия игры по настольному теннису в парах»	5	
	Написание доклада по теме «Техника настольного тенниса в парах»	6	
Раздел «Настольный шахматы»	Изучение правил игры в парах	6	Проверка доклада
	Парные игры. Тактика игр.	4	Оценка практического задания
	Судейство игры в парах	4	
	Написание доклада по теме «Техника и стратегия игры в шахматах»	6	Проверка доклада
Раздел «Настольный шахматы»	Изучение правил игры	6	Проверка доклада
	Заполнение протокола игры	5	
	Судейство	5	Оценка практического задания
	Написание доклада по теме «Техника стратегия игры шахматы»	4	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
---	---------------------------------------	---

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

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения программы учебной дисциплины на практических занятиях, при выполнении самостоятельной работы. Зачет
31 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	умение использовать физической культуры для профессионального, социального, общекультурного развитие	Наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения программы учебной дисциплины на практических занятиях, при выполнении самостоятельной работы. Зачет
32 основы здорового образа жизни.		Наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения программы учебной дисциплины на практических занятиях, при выполнении самостоятельной работы. Зачет
ОК 6 - работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством.	-осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой;знать социальную значимость своей будущей профессии и роль физической культуры при выполнении профессиональной деятельности с коллегами, руководством,	Текущий контроль: контроль надвыполнением практических заданий, тестирование, устный опрос, решение задач Промежуточная аттестация: зачёт, дифференцированный зачет.
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Грамотные организация и планирование собственной деятельности, демонстрация понимания цели деятельности и способов её достижения, обоснование и применение	Наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения программы учебной дисциплины на практических занятиях, при выполнении самостоятельной работы.


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

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	Понимание выбора соответствующего метода решения в стандартных и нестандартных ситуациях, проявление своей ответственности за принятое решение, демонстрация навыков своевременности и	Наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения программы учебной дисциплины на практических занятиях, при выполнении самостоятельной работы.
---	--	---

	правильности принятия решения в стандартных и нестандартных ситуациях, демонстрация анализа и контроля ситуации.	
--	--	--

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Нахождение и анализ информации из различных источников, грамотная оценка полученной информации, использование различных способов поиска информации, применение найденной информации для выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения программы учебной дисциплины на практических занятиях, при выполнении самостоятельной работы.
--	--	---

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством.	Понимание общих целей при работе в коллективе, применение навыков командной работы, использование конструктивных способов общения с коллегами, руководством, установление контактов в группе, на курсе, проявление коммуникабельности.	Наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения программы учебной дисциплины на практических занятиях, при выполнении самостоятельной работы.
---	--	---

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

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	Самостоятельное освоение новой учебно-методической литературы и информационных технологий. Понимание значимости профессионального и личностного развития, проявление интереса к обучению, использование знаний на практике, определение	Наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения программы учебной дисциплины на практических занятиях, при выполнении самостоятельной работы.
---	---	---

	задач своего профессионального и личностного развития, планирование своего обучения.	
--	--	--

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.		Наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения программы учебной дисциплины на практических занятиях, при выполнении самостоятельной работы. Зачет
---	--	---

Разработчик *С.Ф. Ключников*
подпись

преподаватель
должность

Ключников С.Ф.
ФИО

