


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

УТВЕРЖДЕНО  
на заседании  
Учебно-методического  
совета ИОО  
протокол № 178 от 27.06 2023г.  
Председатель  Муравьева Е.В.  
«27» 06 2023г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина	<b>Физическая культура</b>
Учебное подразделение	Современный открытый колледж «СОКОЛ»
Курс	1-2

Специальность: 38.02.07 Банковское дело

Форма обучения: очная

Дата введения в учебный процесс УлГУ: «1» сентября 2023 г.


Программа актуализирована на заседании УМС ЗЭГФ: протокол № 7 от 20 июня 2024г.


Программа актуализирована на заседании УМС: протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г

Программа актуализирована на заседании УМС: протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г

Сведения о разработчиках:

ФИО	Должность, ученая степень, звание
Гурьянов Андрей Михайлович	доцент, к.п.н.

СОГЛАСОВАНО  
Директор Колледжа «СОКОЛ»  
 /Медведев Е.В.  
«27» июня 2023г.

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 освоения дисциплины:

формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

#### Задачи освоения дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.


В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания, компетенции

Код компетенции	Умения	Знания
ОК04, ОК08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы 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 38.02.07. Банковское дело, утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ № 67 от 05.02.2018 г., в части освоения профессионального цикла (в рамках освоения общепрофессиональных дисциплин).

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование и развитие компетенций ОК 4, ОК 8.

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

### 1.3.Количество часов на освоение программы


Максимальная учебная нагрузка обучающегося - **180** часов, в том числе:обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося –**180** часов

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УД

### 2.1.Объем и виды учебной работы


Форма обучения: очная.

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>180</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>180</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	<b>180</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	-
в том числе:	
- работа над курсовой работой (проектом)	-
<i>Текущий контроль знаний в форме:зачёт</i>	
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачёта.</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 и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовой проект	Объем часов	Уровень освоения	Форма текущего контроля
1	2	3	4	5
Тема 2.1.1. Техника бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике.	Содержание учебного материала 1. Развитие общей выносливости. 2. Обучение технике бега на короткие дистанции 3. Воспитание морально-волевых качеств	2		Оценка практического задания
Тема 2.1.2. Техника низкого старта при беге на короткие дистанции	Содержание учебного материала 1. Обучение низкому старту и выходу с низкого старта. 2. Развитие гибкости и координации. 3. Воспитание чувства товарищества на занятиях.	2		Оценка практического задания
Тема 2.1.3. бега на короткие дистанции. Стартовый разгон и бег по дистанции.	Содержание учебного материала 1. Закреплением техники старта на короткие дистанции. 2. Обучение стартовому разгону при беге на короткие дистанции. 3. Развитие координации	2		Оценка практического задания
Тема 2.1.4. Техника бега на короткие дистанции. Финишное усилие.	Содержание учебного материала Совершенствование техники старта, стартового разгона и бега по дистанции. 2. Техника выполнения финишного усилия при беге на короткие дистанции 3. Развитие выносливости. 4. Воспитание морально-волевых качеств.	2		Оценка практического задания
Тема 2.1.5. Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон.	Содержание учебного материала 1. Обучение высокому старту, стартовому разгону при беге на средние дистанции. 2. Развитие скоростно-силовых качеств. 3. Воспитание морально-волевых качеств.	2		Оценка практического задания
Тема 2.1.6. Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции и финишное усилие.	Содержание учебного материала 1. Совершенствование техники бега по прямой. 2. Совершенствование выносливости. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		Оценка практического задания
Тема 2.1.7. Техника бега на	Содержание учебного материала	2		

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


виражах и прыжка в длину с места	1. обучение технике бега на виражах. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с места. 3. Развитие двигательного-координационных качеств, выносливости.			Оценка практического задания
Тема2.1.8.Техника бега на виражах и прыжка в длину с разбега	Содержание учебного материала 1. Ознакомление с техникой прыжков в длину с разбега. 2. Совершенствование техники бега на виражах. 3. Совершенствование техники прыжка в длину с места. 2. Сдача контрольного норматива 2000 м (девушки), 3000 м (юноши). 4. Развитие гибкости.	2		Оценка практического задания
Тема2.1.9. Техника прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги»	Содержание учебного материала 1. Обучение технике прыжка в длину с разбега. 2. Развитие скоростных качеств. 3. Воспитание двигательной активности.	2		Оценка практического задания
Тема2.1.10.Техника эстафетного бега	Содержание учебного материала 1. Обучение эстафетному бегу. 2. Совершенствование техники бега по виражам. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		Оценка практического задания
Тема2.1.11.Техника эстафетного бега. Прыжки в длину способом « Ножницы»	Содержание учебного материала 1. Совершенствование эстафетного бега. 2.Обучение технике прыжка в длину с разбега способом « Ножницы» 3. Воспитание коллективных действий.	2		Оценка практического задания
Тема2.1.12.Приём и передача мяча в волейболе	Содержание учебного материала 1. Обучение технике приёма и передачи мяча сверху, снизу. 2. Обучение нижнему приёму и передаче мяча после подачи 3. Развитие ловкости и выносливости.	2		Оценка практического задания
Тема2.1.13.Нижняя прямая подача в волейболе	Содержание учебного материала 1. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху, снизу. 2. Обучение нижней прямой подачи мяча. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.	3		Оценка практического задания
Тема2.1.14.Верхняя прямая подача в волейболе	Содержание учебного материала 1. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху, снизу.	3		Оценка

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

	2. Обучение верхней прямой подачи мяча. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.			практического задания
Тема2.1.15. нападающий удар в волейболе	Содержание учебного материала	3		
	1. Совершенствование техники приёмов и передач мяча сверху, снизу, верхней прямой подачи. 2. Обучение технике нападающего удара. 3. Развитие скоростно-силовых качеств и координации движения.			Оценка практического задания
Тема2.1.16.Ведение мяча в баскетболе	Содержание учебного материала	3		
	1. Обучение ведению мяча в баскетболе 2. Развитие координационных способностей 3. Развитие быстроты и ловкости.			Оценка практического задания
Тема2.1.17.Ведение мяча, остановки и повороты в баскетболе	Содержание учебного материала	3		
	1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. 2. Обучение ведению мяча левой и правой рукой. 3. Обучение остановкам и поворотам.			Оценка практического задания
Тема2.1.18.Ловля и передача мяча в баскетболе	Содержание учебного материала	3		
	1. Обучение правильному держанию мяча в баскетболе. 2. Обучение ловле и передаче мяча.			Оценка практического задания
Тема2.2.1.Передачи баскетбольного мяча в движении	Содержание учебного материала	3		
	1. Совершенствование передач мяча в баскетболе 2. Обучение передаче мяча в движении			Оценка практического задания
Тема2.2.2. Броски мяча в баскетболе со средней дистанции	Содержание учебного материала	3		
	1. Обучение броску со средней дистанции в баскетболе. 2. Развитие выносливости. 3. Воспитание морально-волевых качеств.			Оценка практического задания
Тема2.2.3. Штрафной бросок в баскетболе	Содержание учебного материала	3		
	1. Совершенствование бросков со средней дистанции в баскетболе. 2. Обучение штрафному броску.			Оценка практического задания
Тема2.2.4. Контрольные нормативы в баскетболе	Содержание учебного материала	3		
	1. Выполнение контрольных нормативов по баскетболу. 2. Развитие силовых качеств.			Оценка практического


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

	3. Развитие морально-волевых качеств.			задания
Тема2.2.5. Техника плавания стилем «Кроль на груди»	Содержание учебного материала	3		
	1.Обучение работе ног при плавании кролем на груди и спине. 2.Согласование работы ног и дыхания при плавании кролем. 3.Ознакомление с работой ног при плавании брассом 4.Развитие плавательной выносливости. 5.Воспитание смелости, уверенности в себе.			Оценка практического задания
Тема2.2.6. Техника плавания стилем «Кроль на спине»	Содержание учебного материала	3		
	1.Обучение работе ног при плавании кролем на спине. 2.Согласование работы ног и дыхания при плавании кролем. 3.Ознакомление с работой ног при плавании брассом. 4.Развитие плавательной выносливости. 5.Воспитание смелости, уверенности в себе.			Оценка практического задания
Тема2.2.7. Техника плавания стилем «Брасс»	Содержание учебного материала	3		
	1.Обучить технике работы рук и ног при плавании брассом 2.Изучить согласование движений рук, ног и дыхания при плавании брассом 3.Способствовать развитию гибкости, силу мышц рук, координацию движений, силу дыхательных мышц; 4.Воспитать настойчивость, волю, трудолюбие, товарищескую взаимопомощь.			Оценка практического задания
Тема2.2.8. Техники старта и поворота при плавании стилем «Кроль на груди»	Содержание учебного материала	3		
	1.Изучить технику поворота в кроле на груди способом «кувырок», скольжение после толчка от бортика и первые плавательные движения. 2.Изучить технику старта в плавании способом кроль на груди с бортика и тумбочки. 3.Способствовать развитию гибкости, силу мышц рук, координацию движений, силу дыхательных мышц; 4.Воспитывать настойчивость, волю, трудолюбие, товарищескую взаимопомощь. 5.Воспитывать интерес к изучению способов плавания.			Оценка практического задания
Тема2.2.9. Прикладное плавание	Содержание учебного материала	3		
	1.Закрепление техники плавания брассом. 2. Обучение технике выполнения ныряния способом брасс и способом кроль. 3. Обучение общему согласованию движений (непрерывно чередуемые гребки руками, движение ногами в сочетании с правильным дыханием). 4. Способствовать повышению уровня общей физической подготовленности. 5. Развитие общей выносливости, координации движений. 6. Развитие жизненной емкости легких.			Оценка практического задания
Тема2.2.10. Техника выполнения акробатических	Содержание учебного материала	3		
	1.Повторение правил безопасного поведения на уроках гимнастики в спортивном зале;			Оценка


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

упражнений	2.Совершенствование выполнения строевых упражнений; 3.Совершенствование техники выполнения кувырков вперед и назад. 4.Воспитание чувства товарищества, взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу; 5Воспитание аккуратности и образного мышления. 6.Формирование правильной осанки; 7.Развитие силы, гибкости, ловкости; 8.Прививать интерес к систематическим занятиям физкультурой.			практического задания
Тема2.2.11. Акробатические упражнения: стойка на руках и переворот в сторону «колесо»	Содержание учебного материала	3		
	1.обучение стойки на руках. 2. Обучение перевороту в сторону ("колесо"). 3. Развитие силы, гибкости, ловкости. 4.Формирование правильной осанки. 5. Обучение правильному дыханию при выполнении ОРУ. 6.Воспитание сознательного и активного отношения к выполнению заданных упражнений. 7. Воспитание чувства ответственности при оказании страховки.			Оценка практического задания
Тема2.2.12. Техника выполнения кувырка вперед и стойки на лопатках в гимнастике	Содержание учебного материала	3		
	1. Закрепление акробатических элементов (стойки на лопатках, кувырка вперед, акробатической комбинации). 2. Повторение комплекса упражнений без предмета под музыку. 3.Совершенствование навыков профилактики правильной осанки. 4.Дальнейшее развитие силы, ловкости, координации движений, двигательной памяти, внимания, координации движений. 5.Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни 6..Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций 7.Воспитание дисциплинированности, организованности, трудолюбия, культуры движений.			Оценка практического задания
Тема2.2.13. Гимнастика с элементами акробатики.	Содержание учебного материала	3		
	1. Совершенствование элементов акробатики. 2. Закрепление выполнения 2-3-х кувырков слитно в группировке. 3. Воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу. 4. Формирование правильной осанки			Оценка практического задания




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


	5. Развитие силы, гибкости, ловкости. 6. Прививать интерес к систематическим занятиям физкультурой.			
Тема2.2.14. Акробатические соединения из различных элементов	Содержание учебного материала	3		
	1.Способствовать развитию физических качеств (гибкость и ловкость в сочетании) 2.Закрепить технику ранее изученных акробатических элементов 3.Развивать творческие способности через акробатику на уроках гимнастики 4.Воспитывать чувство взаимопомощи, самостоятельность.			Оценка практического задания
Тема2.2.15. Гимнастика элементами акробатических соединений	Содержание учебного материала	3		
	1.Совершенствование акробатического соединения 2.Совершенствование прыжка, согнув ноги через гимнастического козла в ширину 3.Формирование правильной осанки; 4.Формирование эстетических потребностей и умений выполнять гимнастические упражнения в соответствии с гимнастическим стилем;			Оценка практического задания
Тема2.2.16. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, мост из положения лежа, стойка на лопатках. Техника лазания по канату.	Содержание учебного материала	3		
	1. Ознакомиться с основными возможностями и средствами гимнастики. 2.Совершенствование элементов акробатики. 3.Совершенствование техники лазания по канату в 2 и 3 приёма 4.Способствовать воспитанию нравственного, патриотического, волевого качества личности, формировать устойчивый интерес у студентов к физическим упражнениям. 5.Развивать физические качества – силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости, развитие осанки.			Оценка практического задания
Тема2.2.17.Гимнастические упражнения на снарядах, разностороннее физическое развитие учащихся с помощью гимнастических упражнений.	Содержание учебного материала	3		
	1.Обучить подъёму переворотом толчком двумя на низкой перекладине. 2.Закрепить стойку на голове и комбинацию упражнений в акробатике. 3.Совершенствовать комбинацию упражнений на параллельных брусьях. 4.Совершенствовать комбинацию упражнений в равновесии на низком «Бревне». 5.Закреплять кувырок назад в полушаг и комбинацию упражнений в акробатике. 6.Обучить подъёму переворотом в упор на нижнюю жердь с опорой о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой. 7.Развивать координационные способности, силу мышц рук и координацию движений. 8.Формировать правильную осанку.			Оценка практического задания

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


Тема2.3.1. Техники опорного прыжка через гимнастического козла – ноги врозь. Упражнения на гимнастическом бревне.	Содержание учебного материала	3		
	1.Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла – ноги врозь; 2.Разучить выполнения упражнений на гимнастическом напольном бревне. 3.Развитие гибкости, силы, координации.			Оценка практического задания
Тема2.3.2. Гимнастические упражнения, выполняемые со страховкой и без страховки.	Содержание учебного материала	3		
	1.Совершенствование опорного прыжка через гимнастического коня и козла. 2.Совершенствование акробатических соединений 3.Совершенствование техника лазания по канату. 4.Укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем, закаливание организма. 5.Воспитывать морально-волевые качества, бережное отношение к инвентарю, дисциплинированность на уроке, уважение к товарищам			Оценка практического задания
Тема2.3.3. Технические действия в баскетболе	Содержание учебного материала	3		
	1.Совершенствовать передачу – ловлю мяча на месте, при встречном движении; 2.Совершенствовать умения в бросках мяча в корзину, в движении с отражением от щита, подбор мяча; 3.Совершенствовать игровые способности в учебной игре “Баскетбол”. 4..Развивать двигательные качества – ловкость, быстроту движений, выносливость. 5..Воспитывать морально-волевые качества – смелость, честность, коллективизм			Оценка практического задания
Тема2.3.4. Техники ведения, ловли, передачи мяча и броска в кольцо с двух шагов в баскетболе.	Содержание учебного материала	3		
	1.Совершенствовать технику ведения, ловли и передачи. 2. Совершенствовать технику броска в кольцо с двух шагов. 3.Развивать координацию, ловкость, быстроту, силу, выносливость. 4.Воспитывать морально - волевые качества – смелость, честность, решительность, чувство товарищества, взаимопонимание.			Оценка практического задания
Тема2.3.5. Ведения мяча с преодолением препятствий, передачи во встречных колоннах и броски из-за трёхочковой линии в баскетболе	Содержание учебного материала	3		
	1.Совершенствование ведения мяча с преодолением препятствий4 2.Передачи мяча во встречных колоннах; 3.Броски мяча из-за трёхочковой линии. 4.Развитие быстроты реакции, глазомера, координации, выносливости. Воспитательная:			Оценка практического задания

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


	5.Привитие чувства товарищества, взаимовыручки, соблюдение дисциплины и техники безопасности. Оздоровительная: 1. Укрепление функциональных систем организма.			
Тема2.3.6. Ловля и передача мяча в движении, ведение мяча с последующей атакой кольца в баскетболе	Содержание учебного материала 1. Совершенствование техники ведения мяча. 2. Ловля и передача мяча одной двумя руками на месте и в движении. 3. Ловля и передача мяча в движении, ведение мяча с последующей атакой кольца.	3		Оценка практического задания
Тема2.3.7. Ведение с изменением направления. Совершенствование бросков мяча в корзину. Учебная игра «баскетбол», «стритбол».	Содержание учебного материала 1.Совершенствовать броски мяча в корзину различными способами, в зависимости от игровой ситуации. 2. Создать условия для самореализации учащихся в физкультурной деятельности, развитие координаций движений. 3.Воспитание толерантности, чувства справедливости, взаимопомощи, товарищества	3		Оценка практического задания
Тема2.3.8. Техника взаимодействия в защите и нападении в баскетболе	Содержание учебного материала 1.Совершенствовать технику передачи мяча в движении. 2.Совершенствовать технику взаимодействия в защите и нападении. 3.Развивать двигательные качества – ловкость, быстроту движений, выносливость. 4.Воспитание морально-волевые качества – смелость, честность, коллективизм.	3		Оценка практического задания
Тема2.3.9. Техника перемещений и владения мячом в баскетболе	Содержание учебного материала 1. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. 2. Воспитание физического качества сила. 3. Формирование взаимоуважения средствами спортивной игры баскетбол.	3		Оценка практического задания
Тема2.3.10. Выполнение передач различными способами в баскетболе.	Содержание учебного материала 1.Повторить выполнение строевых приемов на месте и в движении. 2. Обучение технике выполнения передач различными способами. 3.Способствовать развитию ловкости, быстроты, силы, координации движений. 4. Содействовать развитию правильной осанки, строевой выправки. 5.Воспитывать потребность и стремление к систематическим занятиям физическими упражнениями.	3		Оценка практического задания

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


Тема2.3.11. Техника основных элементов игры в баскетбол	Содержание учебного материала	3		
	1. Обучение ведению без зрительного контроля. 2. Совершенствование изученных элементов игры: передач, остановок, бросков. 3. Развитие координации. 4. Повторение судейских жестов. .			Оценка практического задания
Тема2.3.12. Броски мяча в корзину в движении	Содержание учебного материала	3		
	1.Закрепление техники броска мяча в кольцо, основываясь на изученном ранее материале (ведении мяча, финту с мячом, сопротивлении защитника, помощи партнера по атаке - заслоном защитника). 2.Развитие координационных качеств (ориентация в пространстве, ритм движений, точность движений, зрительная реакция). 3..Воспитание морально-волевых качеств (решительности,			Оценка практического задания
Тема2.3.13. Техника передачи мяча в волейболе	Содержание учебного материала	3		
	1. Совершенствовать технику передачи и приёма мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Закрепить и совершенствовать нижнюю прямую подачу. 3. Развивать “чувство мяча”, ловкость, точность передач, координацию движений. 4. Воспитывать настойчивость, волю, трудолюбие, лидерские качества у детей			Оценка практического задания
Тема2.3.14. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения в волейболе.	Содержание учебного материала	3		
	1.Совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. 2.Развить «чувство мяча», ловкость и координацию движений. 3.Воспитать настойчивость, волю к победе, трудолюбие. 4.Содействовать укреплению опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.			Оценка практического задания
Тема2.3.15. Прием подачи, первая передача к сетке в зону 3, вторая в зоны 2,4 – нападающий удар или передача в прыжке.	Содержание учебного материала	3		
	1. Повторение техники приема мяча и верхней передачи. 2. Обучение технике нападающего удара. 3.Воспитание коллективизма, трудолюбия, активности. 4. Закрепление пройденного материала в процессе учебной игры.			Оценка практического задания
Тема2.3.16. Техники нижней прямой подачи мяча	Содержание учебного материала	3		
	1.Совершенствования техники передач мяча сверху двумя руками. 2.Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча, пространственной, временной и			Оценка практического

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


	силовой точности движений. 3.Развитие скоростно-силовых качеств. 4.Воспитание умений коллективных взаимодействий в игре.			задания
ма2.3.17. Основные технические приемы игры в волейбол	Содержание учебного материала	3		
	1.Обучить основным стойкам и перемещениям; 2.Ознакомить нападающему удару и блокированию 3.Закрепление приемов и передач двумя руками сверху и снизу; 4.Совершенствование подач;			Оценка практического задания
Тема2.3.18. Техника плавания стилем «Кроль на груди»	Содержание учебного материала	3		
	1.Совершенствование работы ног при плавании кролем на груди и спине. 2.Закрепление работы ног и дыхания при плавании кролем. 3.Совершенствование работы ног при плавании брассом 4.Развитие координации.			Оценка практического задания
Тема2.3.19. Техника плавания стилем «Кроль на спине»	Содержание учебного материала	3		
	1.Совершенствование работы ног при плавании кролем на спине. 2.Закрепление работы ног и дыхания при плавании кролем. 3.Совершенствование работы ног при плавании брассом. 4.Развитие силовой выносливости выносливости.			Оценка практического задания
Тема2.3.20. Техника плавания стилем «Брасс»	Содержание учебного материала	3		
	1.Закрепить технику работы рук и ног при плавании брассом 2.Совершенствовать согласование движений рук, ног и дыхания при плавании брассом 3.Способствовать развитию гибкости, силу мышц рук, координацию движений, силу дыхательных мышц;			Оценка практического задания
Тема2.3.21. Техники старта и поворота при плавании стилем «Кроль на груди»	Содержание учебного материала	3		
	1.Закрепить технику поворота в кроле на груди способом «кувырок», скольжение после толчка от бортика и первые плавательные движения. 2.Совершенствовать технику старта в плавании способом кроль на груди с бортика и тумбочки. 3.Способствовать развитию гибкости, силу мышц рук, координацию движений, силу дыхательных мышц; 4.Воспитывать интерес к изучению способов плавания.			Оценка практического задания
Тема2.3.22. Техника бега на	Содержание учебного материала	2		

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

короткие дистанции. Стартовый разгон и бег по дистанции.	1. Закреплением техники низкого старта на короткие дистанции. 2. Совершенствование стартового разгона при беге на короткие дистанции. 3. Развитие скоростной выносливости.			Оценка практического задания
Тема2.3.23. Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции и финишное усилие.	Содержание учебного материала 1. Совершенствование техники бега по прямой. 2. Совершенствование выносливости. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		Оценка практического задания
Тема2.3.24. Техника прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги»	Содержание учебного материала 1. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 2. Развитие скоростных качеств. 3. Воспитание двигательной активности.	2		Оценка практического задания
Тема2.3.25. Приём и передача мяча в волейболе	Содержание учебного материала 1. Обучение технике приёма и передачи мяча сверху, снизу. 2. Обучение нижнему приёму и передаче мяча после подачи 3. Развитие ловкости и выносливости.	2		Оценка практического задания
Тема2.3.26. Нижняя прямая подача в волейболе	Содержание учебного материала 1. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху, снизу. 2. Обучение нижней прямой подачи мяча. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		Оценка практического задания
Тема2.3.27. Верхняя прямая подача в волейболе	Содержание учебного материала 1. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху, снизу. 2. Обучение верхней прямой подачи мяча. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		Оценка практического задания
Тема2.4.1. Нападающий удар в волейболе	Содержание учебного материала 1. Совершенствование техники приёмов и передач мяча сверху, снизу, верхней прямой подачи. 2. Обучение технике нападающего удара. 3. Развитие скоростно-силовых качеств и координации движения.	2		Оценка практического задания
Тема2.4.2. Ведение мяча в баскетболе	Содержание учебного материала 1. Обучение ведению мяча в баскетболе 2. Развитие координационных способностей 3. Развитие быстроты и ловкости.	2		Оценка практического задания


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

Тема2.4.3. Ведение мяча, остановки и повороты в баскетболе	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. 2. Обучение ведению мяча левой и правой рукой. 3. Обучение остановкам и поворотам.	2		Оценка практического задания
Тема2.4.4 Ведения мяча с преодолением препятствий, передачи во встречных колоннах и броски из-за трёхочковой линии в баскетболе	Содержание учебного материала 1.Совершенствование ведения мяча с преодолением препятствий 2.Передачи мяча во встречных колоннах; 3.Броски мяча из-за трёхочковой линии. 4.Развитие быстроты реакции, глазомера, координации, выносливости. Воспитательная: 5.Привитие чувства товарищества, взаимовыручки, соблюдение дисциплины и техники безопасности.	2		Оценка практического задания
Тема2.4.5. Ловля и передача мяча в движении, ведение мяча с последующей атакой кольца в баскетболе	Содержание учебного материала Совершенствование техники ведения мяча. 2. Ловля и передача мяча одной двумя руками на месте и в движении. 3. Ловля и передача мяча в движении, ведение мяча с последующей атакой кольца.	2		Оценка практического задания
Тема2.4.6. Ведение с изменением направления. Совершенствование бросков мяча в корзину. Учебная игра «баскетбол», «стритбол».	Содержание учебного материала 1.Совершенствовать броски мяча в корзину различными способами, в зависимости от игровой ситуации. 2. Создать условия для самореализации учащихся в физкультурной деятельности, развитие координаций движений. 3.Воспитание толерантности, чувства справедливости, взаимопомощи, товарищества	2		Оценка практического задания
<b>Всего</b>		<b>180</b>		
<b>Перечень вопросов к зачёту:</b> 1. Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его. 2. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам. 3. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам. 4. Перечислите основные компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура». 5. Перечислите основные требования, предъявляемые к студенту в процессе освоения дисциплины «Физическая культура». 6. Перечислите основные требования, необходимые для успешной аттестации обучающихся (получение «зачета») по дисциплине «Физическая культура». 7. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз.				


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

<ol style="list-style-type: none"> <li>8. Регуляция функций в организме.</li> <li>9. Двигательная активность как биологическая потребность организма.</li> <li>10. Особенности физически тренированного организма</li> <li>11. Костная система. Влияние на неё физических нагрузок.</li> <li>12. Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции.</li> <li>13. Работа сердца, пульс. Кровяное давление.</li> <li>14. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки.</li> <li>15. За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу?</li> <li>16. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю</li> <li>17. Укажите важный принцип закаливания организма.</li> <li>18. Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.</li> <li>19. Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния обучающихся вы знаете?</li> <li>20. «Физические упражнения как средство активного отдыха» - раскройте это положение.</li> <li>21. Дайте определение понятию «лечебная физическая культура». Кратко опишите ее цель и задачи</li> <li>22. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.</li> <li>23. Как действуют физические упражнения на организм человека?</li> <li>24. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.</li> <li>25. Какие средства используются лечебной физической культурой?</li> <li>26. Классификация и характеристика физических упражнений.</li> <li>27. Формы лечебной физической культуры.</li> <li>28. Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их.</li> <li>29. В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?</li> <li>30. Перечислите основные физические качества, дайте им определения.</li> <li>31. Какие формы занятий физическими упражнениями вы знаете?</li> <li>32. Что такое ОФП? Его задачи.</li> <li>33. В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки?</li> <li>34. Что представляет собой спортивная подготовка?</li> <li>35. Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок?</li> <li>36. Опишите структуру физической культуры личности.</li> <li>37. Система мотивов в области физической культуры личности.</li> <li>38. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?</li> <li>39. Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие, физическую подготовленность, вашу психоэмоциональную сферу?</li> <li>40. Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта?</li> </ol>			
---	--	--	--



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

41. Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют спортивные и подвижные игры?			
42. Перечислите наиболее популярные спортивные и подвижные игры – кратко их охарактеризуйте.			
43. Перечислите и охарактеризуйте оздоровительные системы физических упражнений, объединенных в понятие «традиционные».			
44. Какие современные оздоровительные системы физических упражнений вы знаете?			
45. Опишите подробно наиболее интересную и наиболее подходящую лично вам оздоровительную систему физических упражнений.			
46. Каковы цели и задачи проведения соревнований различного уровня?			
47. Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют спортивные и подвижные игры?			
48. Дайте описание наиболее интересной для вас спортивной игры: ее суть и упрощенные правила.			
49. Чем различаются спортивные и подвижные игры?			
50. Перечислите наиболее популярные спортивные и подвижные игры – кратко их охарактеризуйте.			
51. Самостоятельные занятия избранным вами видом физической активности (спортом).			
52. Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля?			
53. Какую информацию о состоянии организма во время занятий физическими упражнениями студент может собрать при помощи самоконтроля?			
54. На что направлен и что включает в себя врачебный контроль?			
55. Каково содержание педагогического контроля?			
<b>Всего:</b>	<b>180</b>		

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

Штатное оборудование спортивных сооружений; оборудование и инвентарь для спортивных игр, гимнастики и единоборств; оборудование и инвентарь для лечебной физической культуры; контрольно-измерительные приборы и оборудование.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для плавания: плавательный бассейн; раздевалки, душевые кабины. Оборудование для плавания: хронометры, плавательные доски, круги, ласты, колобашки и т.п.; спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги, спасательные шары и т.п.).

Кабинет для самостоятельной работы студентов – компьютерный кабинет 11:  
Технические средства:

комплект ученической мебели с компьютерами на 15 посадочных мест;  
рабочее место преподавателя с компьютером;  
проектор;  
экран настенный;  
доска аудиторная;  
Wi-Fi, интернет, доступ к ЭБС. Площадь 55 кв.м

Отдел обслуживания Института экономики и бизнеса научной библиотеки (аудитория 803) с зоной для самостоятельной работы, Wi-Fi с доступом к ЭИОС, ЭБС. Аудитория укомплектована специализированной мебелью на 50 посадочных мест и оснащена и техническими средствами обучения (3 персональных компьютера) с доступом к сети «Интернет», ЭИОС, ЭБС. Площадь 105,51 кв.м.

#### 3.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение


Перечень рекомендуемых учебных изданий:

##### *Основные источники*

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>.
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586>.

##### *Дополнительные источники:*

1. 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.

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

— Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/439006>.

2. 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/4294473>.

3. 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>.

4. 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] / Автономная НКО Научно-издательский центр Теория и практика физической культуры и спорта. - Москва, 2022. - Открытый доступ ELIBRARY. - <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>.


2. Культура физическая и здоровье / учредитель Воронежский государственный педагогический университет. - Воронеж, 2023-2024. - Выходит 4 раза в год. - Издается с 2004 г. - URL : <https://elibrary.ru/contents.asp?id=37244117>. - Открытый доступ ELIBRARY. - Текст : электронный. - ISSN 1999-3455.


3. Человек. Спорт. Медицина [Электронный ресурс] / Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет). - Челябинск, 2023-2024. - Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. - Открытый доступ ELIBRARY. - <https://elibrary.ru/contents.asp?id=37375287>.

#### *Учебно-методическая:*

1. Купцов И. М. Методические рекомендации для семинарских (практических) занятий и самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура» для специальностей: 38.02.07 Банковское дело (СПО), 40.02.02 Правоохранительная деятельность (СПО), 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (СПО) [Электронный ресурс] / И. М. Купцов; УлГУ, Институт открытого образования. - Электрон.текстовые дан. (1 файл: 432 КБ). - Ульяновск: УлГУ, 2019. - Загл. с экрана. - Неопубликованный ресурс. <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/2718/Kupcov2019-3.pdf>

Согласовано:

\_\_\_\_\_  
Директор научной библиотеки / Бурханова М.М. /  / 2024  
Должность сотрудника научной библиотеки / ФИО / Подпись / дата

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

*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. База данных «Электронная библиотека технического ВУЗа (ЭБС «Консультант студента») : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Политехресурс». – Москва, [2024]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.4. Консультант врача. Электронная медицинская библиотека : база данных : сайт / ООО «Высшая школа организации и управления здравоохранением-Комплексный медицинский консалтинг». – Москва, [2024]. – URL: <https://www.rosmedlib.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

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

1.6. ЭБС Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС «Лань». – Санкт-Петербург, [2024]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.7. ЭБС Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Знаниум». - Москва, [2024]. - URL: <http://znanium.com> . – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

**2. КонсультантПлюс** [Электронный ресурс]: справочная правовая система. / ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2024].

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

**4. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека»** : электронная библиотека : сайт / ФГБУ РГБ. – Москва, [2024]. – URL: <https://нэб.рф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

**5. Российское образование** : федеральный портал / учредитель ФГАУ «ФИЦТО». – URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.


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

Инженер ведущий



Щуренко Ю.В.

2024

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.

В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий, организация работы ППС с обучающимися с ОВЗ и инвалидами предусматривается в электронной информационно-образовательной среде с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

### 3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ


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

### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УД

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

Результаты	Основные показатели оценки результата	Формы, методы контроля и оценки результатов обучения
У1 - использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Способность использовать физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Текущий контроль: контроль над выполнением практических заданий, тестирование, устный опрос, решение задач. Промежуточная аттестация: зачёт, дифференцированный зачет
З1- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Демонстрирует знание целостной системы знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	

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

32 – основ здорового образа жизни	Демонстрирует знание об использовании и применении основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета
ОК 4 - работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Способность осуществлять творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой; способность демонстрировать социальную значимость своей будущей профессии и роль физической культуры при выполнении профессиональной деятельности с коллегами, руководством, клиентами	
ОК 8 - использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Способность выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	

Разработчик



доцент, к.п.н. Гурьянов А.М.