


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

Специальность: 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Форма обучения: очная

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

Программа актуализирована на заседании УМС: протокол № 189 от 25 июня 2024 г  
Программа актуализирована на заседании УМС: протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г


Сведения о разработчиках:

ФИО	Должность, ученая степень, звание
Зоренко Ольга Михайловна	Старший преподаватель

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
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6,	<p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>- самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;</p> <p>- применять навыки профессионально-прикладной физической</p>	<p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- основы здорового образа жизни;</p> <p>- способы самоконтроля за состоянием здоровья;</p> <p>- тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.</p>

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

	<p>подготовки в профессиональной деятельности;</p> <p>- применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;</p>	
--	--	--

### 1.2. Место дисциплины в структуре ИПССЗ

Программа по учебной дисциплине «Физическая культура» является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.02. Правоохранительная деятельность, утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ № 509 от 12.05.2014 г., в части освоения профессионального цикла (в рамках освоения общепрофессиональных дисциплин).

Программа курса ориентирована на практическую подготовку в области физической культуры, а также психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование и развитие компетенций ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6

### 1.3. Количество часов на освоение программы


Максимальная учебная нагрузка обучающегося - **340** час, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – **170** час.; самостоятельная работа обучающегося - **170** час.

## 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>340</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>170</b>
в том числе:	
<b>практические занятия</b>	<b>170</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>170</b>
в том числе:	-
- работа над курсовым проектом	
- виды самостоятельной работы:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подготовка к сдаче нормативов</li> <li>• Работа с учебным материалом</li> <li>• Занятия в секциях и спортивных клубах</li> </ul>	<b>170</b>


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

<i>Текущий контроль:</i> тестирование, выполнение контрольных нормативов	
<i>Промежуточная аттестация:</i> зачёт (1-4 семестры), дифференцированный зачёт (5 семестр)	


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

## 2.1. Тематический план и содержание (1 семестр)


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	2		
	1. Развитие общей выносливости. 2. Обучение технике бега на короткие дистанции 3. Воспитание морально-волевых качеств			Оценка практического задания
	Самостоятельная работа обучающихся	2		Оценка практического задания
Тема 2.1.2. Техника низкого старта при беге на короткие дистанции	Содержание учебного материала	2		
	1. Обучение низкому старту и выходу с низкого старта. 2. Развитие гибкости и координации. 3. Воспитание чувства товарищества на занятиях.			Оценка практического задания
	Самостоятельная работа обучающихся	2		Оценка практического задания
Тема 2.1.3. бега на короткие дистанции. Стартовый разгон и бег по дистанции.	Содержание учебного материала	2		
	1. Закреплением техники старта на короткие дистанции. 2. Обучение стартовому разгону при беге на короткие дистанции. 3. Развитие координации			Оценка практического задания
	Самостоятельная работа обучающихся	2		Оценка практического задания
Тема 2.1.4. Техника бега на короткие дистанции. Финишное усилие.	Содержание учебного материала	2		
	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.			Оценка практического задания

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

	Самостоятельная работа обучающихся	2		Оценка практического задания
Тема 2.1.5. Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон.	Содержание учебного материала	2		
	1. Обучение высокому старту, стартовому разгону при беге на средние дистанции. 2. Развитие скоростно-силовых качеств. 3. Воспитание морально-волевых качеств.			Оценка практического задания
	Самостоятельная работа обучающихся	2		Оценка практического задания
Тема 2.1.6. Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции и финишное усилие.	Содержание учебного материала	2		
	1. Совершенствование техники бега по прямой. 2. Совершенствование выносливости. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.			Оценка практического задания
	Самостоятельная работа обучающихся	2		Оценка практического задания
Тема 2.1.7. Техника бега на виражах и прыжка в длину с места	Содержание учебного материала	2		
	1. обучение технике бега на виражах. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с места. 3. Развитие двигательного-координационных качеств, выносливости.			Оценка практического задания
	Самостоятельная работа обучающихся	2		Оценка практического задания
Тема 2.1.8. Техника бега на виражах и прыжка в длину с разбега	Содержание учебного материала	2		
	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.			Оценка практического задания
	Самостоятельная работа обучающихся	2		Оценка практического задания


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

Тема2.1.9. Техника прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги»	Содержание учебного материала	<b>2</b>		
	1. Обучение техники прыжка в длину с разбега. 2. Развитие скоростных качеств. 3. Воспитание двигательной активности.			Оценка практического задания
	Самостоятельная работа обучающихся	<b>2</b>		Оценка практического задания
Тема2.1.10.Техника эстафетного бега	Содержание учебного материала	<b>2</b>		
	1. Обучение эстафетному бегу. 2. Совершенствование техники бега по виражам. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.			Оценка практического задания
	Самостоятельная работа обучающихся	<b>2</b>		Оценка практического задания
Тема2.1.11.Техника эстафетного бега. Прыжки в длину способом « Ножницы»	Содержание учебного материала	<b>2</b>		
	1. Совершенствование эстафетного бега. 2.Обучение технике прыжка в длину с разбега способом « Ножницы» 3. Воспитание коллективных действий.			Оценка практического задания
	Самостоятельная работа обучающихся	<b>2</b>		Оценка практического задания
Тема2.1.12.Приём и передача мяча в волейболе	Содержание учебного материала	<b>2</b>		
	1. Обучение технике приёма и передачи мяча сверху, снизу. 2. Обучение нижнему приёму и передаче мяча после подачи 3. Развитие ловкости и выносливости.			Оценка практического задания
	Самостоятельная работа обучающихся	<b>2</b>		Оценка практического задания
Тема2.1.13.Нижняя прямая подача в волейболе	Содержание учебного материала	<b>2</b>		
	1. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху, снизу. 2. Обучение нижней прямой подачи мяча. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.			Оценка практического задания


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

	Самостоятельная работа обучающихся	2		Оценка практического задания
Тема2.1.14.Верхняя прямая подача в волейболе	Содержание учебного материала	2		
	1. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху, снизу. 2. Обучение верхней прямой подачи мяча. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.			Оценка практического задания
	Самостоятельная работа обучающихся	2		Оценка практического задания
Тема2.1.15. нападающий удар в волейболе	Содержание учебного материала	2		
	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
	Самостоятельная работа обучающихся	2		Оценка практического задания
Тема2.1.16.Ведение мяча в баскетболе	Содержание учебного материала	2		
	1. Обучение ведению мяча в баскетболе 2. Развитие координационных способностей 3. Развитие быстроты и ловкости.			Оценка практического задания
	Самостоятельная работа обучающихся	2		Оценка практического задания
Тема2.1.17.Ведение мяча, остановки и повороты в баскетболе	Содержание учебного материала	2		
	1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. 2. Обучение ведению мяча левой и правой рукой. 3. Обучение остановкам и поворотам.			Оценка практического задания
	Самостоятельная работа обучающихся	2		Оценка практического задания
Тема2.1.18.Ловля и передача	Содержание учебного материала	2		




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


мяча в баскетболе	1. Обучение правильному держанию мяча в баскетболе. 2. Обучение ловле и передаче мяча.			Оценка практического задания
	Самостоятельная работа обучающихся	2		Оценка практического задания
Всего 1 семестр:		72		
<i>2.2. Тематический план и содержание (2 семестр)</i>				
Тема 2.2.1. Передачи баскетбольного мяча в движении	Содержание учебного материала	2		
	1. Совершенствование передач мяча в баскетболе 2. Обучение передаче мяча в движении			Оценка практического задания
	Самостоятельная работа обучающихся	2		Оценка практического задания
Тема 2.2.2. Броски мяча в баскетболе со средней дистанции	Содержание учебного материала	2		
	1. Обучение броску со средней дистанции в баскетболе. 2. Развитие выносливости. 3. Воспитание морально-волевых качеств.			Оценка практического задания
	Самостоятельная работа обучающихся	2		Оценка практического задания
Тема 2.2.3. Штрафной бросок в баскетболе	Содержание учебного материала	2		
	1. Совершенствование бросков со средней дистанции в баскетболе. 2. Обучение штрафному броску.			Оценка практического задания
	Самостоятельная работа обучающихся	2		Оценка практического задания
Тема 2.2.4. Контрольные нормативы в баскетболе	Содержание учебного материала	2		
	1. Выполнение контрольных нормативов по баскетболу. 2. Развитие силовых качеств. 3. Развитие морально-волевых качеств.			Оценка практического задания

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


	Самостоятельная работа обучающихся	2		Оценка практического задания
Тема2.2.5. Техника плавания стилем «Кроль на груди»	Содержание учебного материала	2		
	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
	Самостоятельная работа обучающихся	2		Оценка практического задания
Тема2.2.6. Техника плавания стилем «Кроль на спине»	Содержание учебного материала	2		
	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
	Самостоятельная работа обучающихся	2		Оценка практического задания
Тема2.2.7. Техника плавания стилем «Брасс»	Содержание учебного материала	2		
	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
	Самостоятельная работа обучающихся	2		Оценка практического задания
Тема2.2.8. Техники старта и поворота при плавании стилем «Кроль на груди»	Содержание учебного материала	2		
	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;			Оценка практического задания

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


	4. Воспитывать настойчивость, волю, трудолюбие, товарищескую взаимопомощь. 5. Воспитывать интерес к изучению способов плавания.			
	Самостоятельная работа обучающихся	<b>2</b>		Оценка практического задания
Тема 2.2.9. Прикладное плавание	Содержание учебного материала	<b>2</b>		
	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
	Самостоятельная работа обучающихся	<b>2</b>		Оценка практического задания
Тема 2.2.10. Техника выполнения акробатических упражнений	Содержание учебного материала	<b>2</b>		
	1. Повторение правил безопасного поведения на уроках гимнастики в спортивном зале; 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; 5. Воспитание аккуратности и образного мышления. 6. Формирование правильной осанки; 7. Развитие силы, гибкости, ловкости; 8. Прививать интерес к систематическим занятиям физкультурой.			Оценка практического задания
	Самостоятельная работа обучающихся	<b>2</b>		Оценка практического задания
Тема 2.2.11. Акробатические упражнения: стойка на руках и переворот в сторону «колесо»	Содержание учебного материала	<b>2</b>		
	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 за-			Оценка практического задания

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


	данных упражнений. 7. Воспитание чувства ответственности при оказании страховки.			
	Самостоятельная работа обучающихся	<b>2</b>		Оценка практического задания
Тема2.2.12. Техника выполнения кувырка вперёд и стойки на лопатках в гимнастике	Содержание учебного материала	<b>2</b>		
	1. Закрепление акробатических элементов (стойки на лопатках, кувырка вперёд, 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
	Самостоятельная работа обучающихся	<b>2</b>		Оценка практического задания
Тема2.2.13. Гимнастика с элементами акробатики.	Содержание учебного материала	<b>2</b>		
	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 5. Развитие силы, гибкости, ловкости. 6. Прививать интерес к систематическим занятиям физкультурой.			Оценка практического задания
	Самостоятельная работа обучающихся	<b>2</b>		Оценка практического задания
Тема2.2.14. Акробатические	Содержание учебного материала	<b>2</b>		

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


соединения из различных элементов	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
	Самостоятельная работа обучающихся	<b>2</b>		Оценка практического задания
Тема2.2.15. Гимнастика элементами акробатических соединений	Содержание учебного материала	<b>2</b>		
	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
	Самостоятельная работа обучающихся			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	<b>2</b>		
	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
	Самостоятельная работа обучающихся	<b>2</b>		Оценка практического задания
Тема2.2.17. Гимнастические упражнения на снарядах, разностороннее физическое	Содержание учебного материала	<b>2</b>		
	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.			Оценка практического задания

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

развитие учащихся с помощью гимнастических упражнений.	4.Совершенствовать комбинацию упражнений в равновесии на низком «Бревне». 5.Закреплять кувырок назад в полушпагат 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.			
	Самостоятельная работа обучающихся	<b>2</b>		Оценка практического задания
Тема2.2.18. Гимнастика с элементами акробатики.	Содержание учебного материала	<b>2</b>		
	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 5. Развитие силы, гибкости, ловкости. 6. Прививать интерес к систематическим занятиям физкультурой.			Оценка практического задания
	Самостоятельная работа обучающихся			Оценка практического задания
Всего 2 семестр:		<b>72</b>		
<i>2.3.Тематический план и содержание (3семестр)</i>				
Тема2.3.1. Техники опорного прыжка через гимнастического козла – ноги врозь. Упражнения на гимнастическом бревне.	Содержание учебного материала	<b>2</b>		
	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
	Самостоятельная работа обучающихся	<b>2</b>		Оценка практического задания
Содержание учебного материала		<b>2</b>		


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

Тема2.3.2. Гимнастические упражнения, выполняемые со страховкой и без страховки.	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
	Самостоятельная работа обучающихся	2		Оценка практического задания
Тема2.3.3. Технические действия в баскетболе	Содержание учебного материала	2		
	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
	Самостоятельная работа обучающихся	2		Оценка практического задания
Тема2.3.4. Техники ведения, ловли, передачи мяча и броска в кольцо с двух шагов в баскетболе.	Содержание учебного материала	2		
	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
	Самостоятельная работа обучающихся	2		Оценка практического задания
Тема2.3.5. Ведения мяча с преодолением препятствий, передачи во встречных колоннах и	Содержание учебного материала	2		
	1.Совершенствование ведения мяча с преодолением препятствий 2.Передачи мяча во встречных колоннах; 3.Броски мяча из-за трёхочковой линии.			Оценка практического задания


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

броски из-за трёхочковой линии в баскетболе	4. Развитие быстроты реакции, глазомера, координации, выносливости. Воспитательная: 5. Привитие чувства товарищества, взаимовыручки, соблюдение дисциплины и техники безопасности. Оздоровительная: 1. Укрепление функциональных систем организма.			
	Самостоятельная работа обучающихся	<b>2</b>		Оценка практического задания
Тема 2.3.6. Ловля и передача мяча в движении, ведение мяча с последующей атакой кольца в баскетболе	Содержание учебного материала	<b>2</b>		
	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.			Оценка практического задания
	Самостоятельная работа обучающихся			Оценка практического задания
Тема 2.3.7. Ведение с изменением направления. Совершенствование бросков мяча в корзину. Учебная игра «баскетбол», «стритбол».	Содержание учебного материала	<b>2</b>		
	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			Оценка практического задания
	Самостоятельная работа обучающихся	<b>2</b>		Оценка практического задания
Тема 2.3.8. Техника взаимодействия в защите и нападении в баскетболе	Содержание учебного материала	<b>2</b>		
	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-волевых качеств – смелость, честность, коллективизм.			Оценка практического задания




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


	Самостоятельная работа обучающихся	2		Оценка практического задания
Тема2.3.9. Техника перемещений и владения мячом в баскетболе	Содержание учебного материала	2		
	1. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. 2. Воспитание физического качества сила. 3. Формирование взаимоуважения средствами спортивной игры баскетбол.			Оценка практического задания
	Самостоятельная работа обучающихся	2		Оценка практического задания
Тема2.3.10. Выполнение передач различными способами в баскетболе.	Содержание учебного материала	2		
	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.			Оценка практического задания
	Самостоятельная работа обучающихся	2		Оценка практического задания
Тема2.3.11. Техника основных элементов игры в баскетбол	Содержание учебного материала	2		
	1. Обучение ведению без зрительного контроля. 2. Совершенствование изученных элементов игры: передач, остановок, бросков. 3. Развитие координации. 4. Повторение судейских жестов. .			Оценка практического задания
	Самостоятельная работа обучающихся	2		Оценка практического задания
Тема2.3.12. Броски мяча в корзину в движении	Содержание учебного материала	2		
	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).			Оценка практического задания

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


	2. Развитие координационных качеств (ориентация в пространстве, ритм движений, точность движений, зрительная реакция). 3.. Воспитание морально-волевых качеств (решительности, Самостоятельная работа обучающихся				Оценка практического задания
	Содержание учебного материала	<b>2</b>			
Тема 2.3.13. Техника передачи мяча в волейболе	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
	Самостоятельная работа обучающихся	<b>2</b>			Оценка практического задания
Тема 2.3.14. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения в волейболе.	Содержание учебного материала	<b>2</b>			
	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
	Самостоятельная работа обучающихся	<b>2</b>			Оценка практического задания
Тема 2.3.15. Прием подачи, первая передача к сетке в зону 3, вторая в зоны 2,4 – нападающий удар или передача в прыжке.	Содержание учебного материала	<b>2</b>			
	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

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


	Самостоятельная работа обучающихся			Оценка практического задания
Тема2.3.16. Техники нижней прямой подачи мяча	Содержание учебного материала	<b>2</b>		
	1.Совершенствования техники передач мяча сверху двумя руками. 2.Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча, пространственной, временной и силовой точности движений. 3.Развитие скоростно-силовых качеств. 4.Воспитание умений коллективных взаимодействий в игре.			Оценка практического задания
	Самостоятельная работа обучающихся	<b>2</b>		Оценка практического задания
Тема2.3.17. Основные технические приемы игры в волейбол	Содержание учебного материала	<b>2</b>		
	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
	Самостоятельная работа обучающихся	<b>2</b>		Оценка практического задания
Тема2.3.18. Техника плавания стилем «Кроль на груди»	Содержание учебного материала	<b>2</b>		
	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
	Самостоятельная работа обучающихся			Оценка практического задания
Всего 3 семестр:		<b>72</b>		
<i>2.4.Тематический план и содержание (4 семестр)</i>				
Тема2.4.1. Нападающий	Содержание учебного материала	<b>2</b>		

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


удар в волейболе	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
	Самостоятельная работа обучающихся	<b>2</b>		Оценка практического задания
Тема2.4.2. Ведение мяча в баскетболе	Содержание учебного материала	<b>2</b>		
	1. Обучение ведению мяча в баскетболе 2. Развитие координационных способностей 3. Развитие быстроты и ловкости.			Оценка практического задания
	Самостоятельная работа обучающихся	<b>2</b>		Оценка практического задания
Тема2.4.3. Ведение мяча, остановки и повороты в баскетболе	Содержание учебного материала	<b>2</b>		
	1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. 2. Обучение ведению мяча левой и правой рукой. 3. Обучение остановкам и поворотам.			Оценка практического задания
	Самостоятельная работа обучающихся	<b>2</b>		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	<b>2</b>		
	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.			Оценка практического задания
	Самостоятельная работа обучающихся	<b>2</b>		Оценка практического задания
	Содержание учебного материала	<b>2</b>		

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


Тема2.4.5. Ловля и передача мяча в движении, ведение мяча с последующей атакой кольца в баскетболе	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.			Оценка практического задания
	Самостоятельная работа обучающихся	<b>2</b>		Оценка практического задания
Тема2.4.6. Ведение с изменением направления. Совершенствование бросков мяча в корзину. Учебная игра «баскетбол», «стритбол».	Содержание учебного материала	<b>2</b>		
	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			Оценка практического задания
	Самостоятельная работа обучающихся	<b>2</b>		Оценка практического задания
Тема2.4.7. Техника плавания стилем «Кроль на спине»	Содержание учебного материала	<b>2</b>		
	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
	Самостоятельная работа обучающихся	<b>2</b>		Оценка практического задания
Тема2.4.10. Техники старта и поворота при плавании стилем «Кроль на груди»	Содержание учебного материала	<b>2</b>		
	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

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

	Самостоятельная работа обучающихся	<b>2</b>		Оценка практического задания
Тема2.4.8. Техника плавания стилем «Брасс»	Содержание учебного материала	<b>2</b>		
	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
	Самостоятельная работа обучающихся	<b>2</b>		Оценка практического задания
Тема2.4.10. Техники старта и поворота при плавании стилем «Кроль на груди»	Содержание учебного материала	<b>2</b>		
	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
	Самостоятельная работа обучающихся	<b>2</b>		Оценка практического задания
Тема2.4.11. Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разгон и бег по дистанции.	Содержание учебного материала	<b>2</b>		
	1. Закреплением техники низкого старта на короткие дистанции. 2. Совершенствование стартового разгона при беге на короткие дистанции. 3. Развитие скоростной выносливости.			Оценка практического задания
	Самостоятельная работа обучающихся	<b>2</b>		Оценка практического задания
Тема2.4.12. Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции и финишное усилие.	Содержание учебного материала	<b>2</b>		
	1. Совершенствование техники бега по прямой. 2. Совершенствование выносливости. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.			Оценка практического задания


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

	Самостоятельная работа обучающихся	2		Оценка практического задания
Тема2.4.13. Техника прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги»	Содержание учебного материала	2		
	1. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 2. Развитие скоростных качеств. 3. Воспитание двигательной активности.			Оценка практического задания
	Самостоятельная работа обучающихся	2		Оценка практического задания
Тема2.4.14. Приём и передача мяча в волейболе	Содержание учебного материала	2		
	1. Обучение технике приёма и передачи мяча сверху, снизу. 2. Обучение нижнему приёму и передаче мяча после подачи 3. Развитие ловкости и выносливости.			Оценка практического задания
	Самостоятельная работа обучающихся	2		Оценка практического задания
Тема2.4.15. Нижняя прямая подача в волейболе	Содержание учебного материала	2		
	1. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху, снизу. 2. Обучение нижней прямой подачи мяча. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.			Оценка практического задания
	Самостоятельная работа обучающихся	2		Оценка практического задания
Тема2.4.16. Верхняя прямая подача в волейболе	Содержание учебного материала	2		
	1. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху, снизу. 2. Обучение верхней прямой подачи мяча. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.			Оценка практического задания
	Самостоятельная работа обучающихся			Оценка практического задания


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

Тема 2.4.17. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения в волейболе.	Содержание учебного материала	<b>2</b>		
	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
	Самостоятельная работа обучающихся	<b>2</b>		Оценка практического задания
Тема 2.4.18. Основные технические приемы игры в волейбол	Содержание учебного материала	<b>2</b>		
	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
	Самостоятельная работа обучающихся	<b>2</b>		Оценка практического задания
Всего 4 семестр:		<b>72</b>		
<i>2.5. Тематический план и содержание (5 семестр)</i>				
Тема 2.5.1. Техника бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике.	Содержание учебного материала	<b>2</b>		
	1. Развитие общей выносливости. 2. Обучение технике бега на короткие дистанции 3. Воспитание морально-волевых качеств			Оценка практического задания
	Самостоятельная работа обучающихся	<b>2</b>		Оценка практического задания
Тема 2.5.2. Техника низкого	Содержание учебного материала	<b>2</b>		




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


старта при беге на короткие дистанции	1. Обучение низкому старту и выходу с низкого старта. 2. Развитие гибкости и координации. 3. Воспитание чувства товарищества на занятиях.			Оценка практического задания
	Самостоятельная работа обучающихся	<b>2</b>		Оценка практического задания
Тема 2.5.3. бега на короткие дистанции. Стартовый разгон и бег по дистанции.	Содержание учебного материала	<b>2</b>		
	1. Закреплением техники старта на короткие дистанции. 2. Обучение стартовому разгону при беге на короткие дистанции. 3. Развитие координации			Оценка практического задания
	Самостоятельная работа обучающихся	<b>2</b>		Оценка практического задания
Тема 2.5.4. Техника бега на короткие дистанции. Финишное усилие.	Содержание учебного материала	<b>2</b>		
	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.			Оценка практического задания
	Самостоятельная работа обучающихся	<b>2</b>		Оценка практического задания
Тема 2.5.5. Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон.	Содержание учебного материала	<b>2</b>		
	1. Обучение высокому старту, стартовому разгону при беге на средние дистанции. 2. Развитие скоростно-силовых качеств. 3. Воспитание морально-волевых качеств.			Оценка практического задания
	Самостоятельная работа обучающихся	<b>2</b>		Оценка практического задания
Тема 2.5.6. Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции и финишное усилие.	Содержание учебного материала	<b>2</b>		
	1. Совершенствование техники бега по прямой. 2. Совершенствование выносливости. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.			Оценка практического задания

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


	Самостоятельная работа обучающихся	2		Оценка практического задания
Тема2.5.7.Техника бега на виражах и прыжка в длину с места	Содержание учебного материала	2		
	1. обучение технике бега на виражах. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с места. 3. Развитие двигательльно-координационных качеств, выносливости.			Оценка практического задания
	Самостоятельная работа обучающихся	2		Оценка практического задания
Тема2.5.8.Техника бега на виражах и прыжка в длину с разбега	Содержание учебного материала	2		
	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.			Оценка практического задания
	Самостоятельная работа обучающихся	2		Оценка практического задания
Тема2.5.9. Техника прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги»	Содержание учебного материала	2		
	1. Обучение технике прыжка в длину с разбега. 2. Развитие скоростных качеств. 3. Воспитание двигательной активности.			Оценка практического задания
	Самостоятельная работа обучающихся	2		Оценка практического задания
Тема2.5.10.Техника эстафетного бега	Содержание учебного материала	2		
	1. Обучение эстафетному бегу. 2. Совершенствование техники бега по виражам. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.			Оценка практического задания
	Самостоятельная работа обучающихся	2		Оценка практического задания

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


Тема 2.5.11. Техника эстафетного бега. Прыжки в длину способом «Ножницы»	Содержание учебного материала	<b>2</b>		
	1. Совершенствование эстафетного бега. 2. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «Ножницы» 3. Воспитание коллективных действий.			Оценка практического задания
	Самостоятельная работа обучающихся	<b>1</b>		Оценка практического задания
Тема 2.5.12. Приём и передача мяча в волейболе	Содержание учебного материала	<b>2</b>		
	1. Обучение технике приёма и передачи мяча сверху, снизу. 2. Обучение нижнему приёму и передаче мяча после подачи 3. Развитие ловкости и выносливости.			Оценка практического задания
	Самостоятельная работа обучающихся	<b>2</b>		Оценка практического задания
Тема 2.5.13. Нижняя прямая подача в волейболе	Содержание учебного материала	<b>2</b>		
	1. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху, снизу. 2. Обучение нижней прямой подачи мяча. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.			Оценка практического задания
	Самостоятельная работа обучающихся	<b>2</b>		Оценка практического задания
<b>Всего 5 семестр:</b>		<b>52</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».				

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

<p>7. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз.</p> <p>8. Регуляция функций в организме.</p> <p>9. Двигательная активность как биологическая потребность организма.</p> <p>10. Особенности физически тренированного организма</p> <p>11. Костная система. Влияние на неё физических нагрузок.</p> <p>12. Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции.</p> <p>13. Работа сердца, пульс. Кровяное давление.</p> <p>14. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки.</p> <p>15. За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу?</p> <p>16. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю</p> <p>17. Укажите важный принцип закаливания организма.</p> <p>18. Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.</p> <p>19. Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния обучающихся вы знаете?</p> <p>20. «Физические упражнения как средство активного отдыха» - раскройте это положение.</p> <p>21. Дайте определение понятию «лечебная физическая культура». Кратко опишите ее цель и задачи</p> <p>22. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.</p> <p>23. Как действуют физические упражнения на организм человека?</p> <p>24. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.</p> <p>25. Какие средства используются лечебной физической культурой?</p> <p>26. Классификация и характеристика физических упражнений.</p> <p>27. Формы лечебной физической культуры.</p> <p>28. Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их.</p> <p>29. В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?</p> <p>30. Перечислите основные физические качества, дайте им определения.</p> <p>31. Какие формы занятий физическими упражнениями вы знаете?</p> <p>32. Что такое ОФП? Его задачи.</p> <p>33. В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки?</p> <p>34. Что представляет собой спортивная подготовка?</p> <p>35. Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок?</p> <p>36. Опишите структуру физической культуры личности.</p> <p>37. Система мотивов в области физической культуры личности.</p> <p>38. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?</p> <p>39. Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие, физическую подготовленность, вашу психоэмоциональную сферу?</p>			
--	--	--	--

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

40.	Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта?			
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>340</b>		

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

## 1. 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 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 203:

Технические средства:

комплект ученической мебели с компьютерами на 10 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. 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>

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

#### Дополнительные источники:

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

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией  
Форма А

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

С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 128 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19367-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/556353>

3. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539515>

#### Периодические издания:

1. Спортивно-педагогическое образование: сетевое издание / учредитель Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма . - Москва, 2018-2024. - Издаётся с 2018 г. - Выходит 4 раза в год. - URL : <https://elibrary.ru/contents.asp?id=37522874>. - Открытый доступ ELIBRARY. - Текст : электронный. - ISSN 2619-113X.
2. Культура физическая и здоровье / учредитель Воронежский государственный педагогический университет. - Воронеж, 2004-2024. - Выходит 4 раза в год. - Издаётся с 2004 г. - URL : <https://elibrary.ru/contents.asp?id=37244117>. - Открытый доступ ELIBRARY. - Текст : электронный. - ISSN 1999-3455.
3. Адаптивная физическая культура : ежеквартал. журнал / СПб. науч.-исслед. ин-т физ. культуры, Гос. ун-т физ- культуры им. П.Ф. Лесгафта, Международный Ун-т семьи и ребенка им. Р. Валленберга. - Москва, 2004-2017, 2020-2024. - Выходит 1 раз в 3 месяца. - Основан в 2000 г. - ISSN 1998-149X : 1.00.

#### Учебно-методические

Зоренко О. М. Физическая культура : методические рекомендации для практических занятий и самостоятельной работы обучающихся специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения» (среднее профессиональное образование) / О. М. Зоренко ; УлГУ. Институт открытого образования. - 2023. - 28 с. - Неопубликованный ресурс. - URL:

<http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/15034>. - Режим доступа: ЭБС УлГУ.

URL: [https://lib.ulsu.ru/MegaPro/UserEntry?Action=Link\\_FindDoc&id=511262&idb=0](https://lib.ulsu.ru/MegaPro/UserEntry?Action=Link_FindDoc&id=511262&idb=0)

#### Согласовано:


Ведущий специалист НБ УлГУ / Сафронова О.Н. /

Должность сотрудника научной библиотеки


ФИО

подпись

дата

 / 2024



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

Информационные справочные системы современных информационно-коммуникационных технологий:

*б) Программное обеспечение*

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

*в) 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. пользователей. – Текст : электронный

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

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

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

Согласовано:

Инженер ведущий  
Должность сотрудника УИТТ

Щуренко Ю.В.  
ФИО


  
подпись

2024 г.  
дата

**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:



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

– 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.

#### 4. 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


Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы	Объем в часах	Форма контроля
Тема 2.1.1. Техника бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике	1. Развитие общей выносливости. 2. Обучение технике бега на короткие дистанции 3. Воспитание морально-волевых качеств	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема 2.1.2. Техника низкого старта при беге на короткие дистанции	1. Обучение низкому старту и выходу с низкого старта. 2. Развитие гибкости и координации. 3. Воспитание чувства товарищества на занятиях.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема 2.1.3. бега на короткие дистанции. Стартовый разгон и бег по дистанции	1. Закреплением техники старта на короткие дистанции. 2. Обучение стартовому разгону при беге на короткие дистанции. 3. Развитие координации	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема 2.1.4. Техника бега на короткие дистанции. Финишное усилие.	1. 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, зачёт, дифф. зачёт
Тема 2.1.5. Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон	1. Обучение высокому старту, стартовому разгону при беге на средние дистанции.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема 2.1.6. Техника бега на средние дистанции. Бег по	1. Совершенствование техники бега по прямой. 2. Совершенствование выносливости.	2	Оценка практического

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


дистанции и финишное усилие	3. Развитие скоростно-силовых качеств.		задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.1.7.Техника бега на виражах и прыжка в длину с места	1. обучение технике бега на виражах. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с места. 3. Развитие двигательно-координационных качеств, выносливости.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.1.8.Техника бега на виражах и прыжка в длину с разбега	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, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.1.9. Техника прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги»	1. Обучение технике прыжка в длину с разбега. 2. Развитие скоростных качеств. 3. Воспитание двигательной активности.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.1.10.Техника эстафетного бега	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»	1. Совершенствование эстафетного бега. 2.Обучение технике прыжка в длину с разбега способом « Ножницы» 3. Воспитание коллективных действий.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема 2.1.12.Приём и передача мяча в волейболе	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, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.1.13.Нижняя прямая подача в волейболе	1. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху, снизу. 2. Обучение нижней прямой подачи мяча. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.1.14.Верхняя прямая подача в волейболе	1. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху, снизу. 2. Обучение верхней прямой подачи мяча. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.1.15. нападающий удар в волейболе	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, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.1.16.Ведение мяча в баскетболе	1. Обучение ведению мяча в баскетболе 2. Развитие координационных способностей 3. Развитие быстроты и ловкости.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.1.17.Ведение мяча, остановки и повороты в баскетболе	1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. 2. Обучение ведению мяча левой и правой рукой. 3. Обучение остановкам и поворотам.	2	Оценка практического задания, зачёт,

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


			дифф. зачёт
Тема2.1.18.Ловля и передача мяча в баскетболе	1. Обучение правильному держанию мяча в баскетболе. 2. Обучение ловле и передаче мяча.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.2.1.Передачи баскетбольного мяча в движении	1. Совершенствование передач мяча в баскетболе 2. Обучение передаче мяча в движении	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.2.2. Броски мяча в баскетболе со средней дистанции	1. Обучение броску со средней дистанции в баскетболе. 2. Развитие выносливости. 3. Воспитание морально-волевых качеств	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.2.3. Штрафной бросок в баскетболе	1. Совершенствование бросков со средней дистанции в баскетболе. 2. Обучение штрафному броску.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.2.4. Контрольные нормативы в баскетболе	1. Выполнение контрольных нормативов по баскетболу. 2. Развитие силовых качеств. 3. Развитие морально-волевых качеств.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.2.5. Техника плавания стилем «Кроль на груди»	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.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.2.6. Техника плавания стилем «Кроль на спине»	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.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.2.7. Техника плавания стилем «Брасс»	1.Обучить технике работы рук и ног при плавании брассом 2.Изучить согласование движений рук, ног и дыхания при плавании брассом 3.Способствование развитию гибкости, силу мышц рук, координацию движений, силу дыхательных мышц; 4.Воспитать настойчивость, волю, трудолюбие, товарищескую взаимопомощь.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.2.8. Техники старта и поворота при плавании стилем «Кроль на груди	1.Изучить технику поворота в кроле на груди способом «кувырок», скольжение после толчка от бортика и первые плавательные движения. 2.Изучитьтехнику старта в плавании способом кроль на груди с бортика и тумбочки.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт

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

	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.		
Тема 2.2.9. Прикладное плавание	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.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема 2.2.10. Техника выполнения акробатических упражнений	1. Повторение правил безопасного поведения на уроках гимнастики в спортивном зале; 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; 5. Воспитание аккуратности и образного мышления. 6. Формирование правильной осанки; 7. Развитие силы, гибкости, ловкости; 8. Прививать интерес к систематическим занятиям физкультурой.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема 2.2.11. Акробатические упражнения: стойка на руках и переворот в сторону «колесо»	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.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема 2.2.12. Техника выполнения кувырка вперед и стойки на лопатках в гимнастике	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	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт


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

	находить выходы из спорных ситуаций 7. Воспитание дисциплинированности, организованности, трудолюбия, культуры движений.		
Тема 2.2.13. Гимнастика с элементами акробатики.	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.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема 2.2.14. Акробатические соединения из различных элементов	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.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема 2.2.15. Гимнастика с элементами акробатических соединений	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.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема 2.2.16. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, мост из положения лежа, стойка на лопатках. Техника лазания по канату.	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.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема 2.2.17. Гимнастически	1. Обучить подъёму переворотом толчком двумя на	2	Оценка


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

е упражнения на снарядах, разностороннее физическое развитие учащихся с помощью гимнастических упражнений.	<p>низкой перекладине.</p> <p>2.Закрепить стойку на голове и комбинацию упражнений в акробатике.</p> <p>3.Совершенствовать комбинацию упражнений на параллельных брусьях.</p> <p>4.Совершенствовать комбинацию упражнений в равновесии на низком «Бревне».</p> <p>5.Закреплять кувырок назад в полушпагат и комбинацию упражнений в акробатике.</p> <p>6.Обучить подъёму переворотом в упор на нижнюю жердь с опорой о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой.</p> <p>7.Развивать координационные способности, силу мышц рук и координацию движений.</p> <p>8.Формировать правильную осанку.</p>		практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.2.18. Гимнастика с элементами акробатики.	<p>1. Совершенствование элементов акробатики.</p> <p>2. Закрепление выполнения 2-3-х кувырков слитно в группировке.</p> <p>3. Воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.</p> <p>4. Формирование правильной осанки</p> <p>5. Развитие силы, гибкости, ловкости.</p> <p>6. Прививать интерес к систематическим занятиям физкультурой.</p>	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.3.1. Техники опорного прыжка через гимнастического козла – ноги врозь. Упражнения на гимнастическом бревне.	<p>1.Совершенствовани е техники опорного прыжка через гимнастического козла – ноги врозь;</p> <p>2.Разучить выполнения упражнений на гимнастическом напольном бревне.</p> <p>3.Развитие гибкости, силы, координации.</p>	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.3.2. Гимнастические упражнения, выполняемые со страховкой и без страховки	<p>1.Совершенствование опорного прыжка через гимнастического козла.</p> <p>2.Совершенствование акробатических соединений</p> <p>3.Совершенствование техника лазания по канату.</p> <p>4.Укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем, закаливание организма.</p> <p>5.Воспитывать морально-волевые качества, бережное отношение к инвентарю, дисциплинированность на уроке, уважение к товарищам</p>	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.3.3. Технические действия в баскетболе	<p>1.Совершенствовать передачу – ловлю мяча на месте, при встречном движении;</p> <p>2.Совершенствовать умения в бросках мяча в корзину, в движении с отражением от щита, подбор мяча;</p> <p>3.Совершенствовать игровые способности в учебной игре “Баскетбол”.</p> <p>4..Развивать двигательные качества – ловкость, быстроту движений, выносливость.</p> <p>5..Воспитывать морально-волевые качества – смелость, честность, коллективизм,</p>	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт




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

Тема2.3.4. Техники ведения, ловли, передачи мяча и броска в кольцо с двух шагов в баскетболе.	1.Совершенствовать технику ведения, ловли и передачи. 2. Совершенствовать технику броска в кольцо с двух шагов. 3.Развивать координацию, ловкость, быстроту, силу, выносливость. Воспитание морально - волевые качества – смелость, честность, решительность, чувство товарищества, взаимопонимание.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.3.4. Техники ведения, ловли, передачи мяча и броска в кольцо с двух шагов в баскетболе.	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, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.3.5. Ведения мяча с преодолением препятствий, передачи во встречных колоннах и броски из-за трёхочковой линии в баскетболе	1.Совершенствование ведения мяча с преодолением препятствий 4 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, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.3.6. Ловля и передача мяча в движении, ведение мяча с последующей атакой кольца в баскетболе	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	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.3.7. Ведение с изменением направления. Совершенствование бросков мяча в корзину. Учебная игра «баскетбол», «стритбол».	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, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.3.8. Техника взаимодействия в защите и нападении в баскетболе	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.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.3.9. Техника перемещений и владения мячом в баскетболе	1. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. 2. Воспитание физического качества сила. 3. Формирование взаимоуважения средствами спортивной игры баскетбол.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.3.10. Выполнение передач различными способами в баскетболе.	.Повторить выполнение строевых приемов на месте и в движении. 2. Обучение технике выполнения передач различными способами.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт


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

	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.		
Тема 2.3.11. Техника основных элементов игры в баскетбол	1. Обучение ведению без зрительного контроля. 2. Совершенствование изученных элементов игры: передач, остановок, бросков. 3. Развитие координации. 4. Повторение судейских жестов.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема 2.3.12. Броски мяча в корзину в движении	. 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).	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема 2.3.13. Техника передачи мяча в волейболе	. 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	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема 2.3.14. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения в волейболе.	1. Совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. 2. Развить «чувство мяча», ловкость и координацию движений.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема 2.3.15. Прием подачи, первая передача к сетке в зону 3, вторая в зоны 2,4 – нападающий удар или передача в прыжке.	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.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема 2.3.16. Техники нижней прямой подачи мяча	1. Совершенствования техники передач мяча сверху двумя руками. 2. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча, пространственной, временной и силовой точности движений. 3. Развитие скоростно-силовых качеств. 4. Воспитание умений коллективных взаимодействий в игре.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема 2.3.17. Основные технические приемы игры в волейбол	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;	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт




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


Тема2.3.18. Техника плавания стилем «Кроль на груди»	1.Совершенствование работы ног при плавании кролем на груди и спине. 2.Закрепление работы ног и дыхания при плавании кролем. 3.Совершенствование работыног при плавании брассам 4.Развитие координации.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.4.1. Нападающий удар в волейболе	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, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.4.2. Ведение мяча в баскетболе	1. Обучение ведению мяча в баскетболе 2. Развитие координационных способностей 3. Развитие быстроты и ловкости.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.4.3. Ведение мяча, остановки и повороты в баскетболе	1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. 2. Обучение ведению мяча левой и правой рукой. 3. Обучение остановкам и поворотам.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.4.4. Ведения мяча с преодолением препятствий	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, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.4.5. Ловля и передача мяча в движении, ведение мяча с последующей атакой кольца в баскетболе	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, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.4.6. Ведение с изменением направления. Совершенствование бросков мяча в корзину. Учебная игра «баскетбол», «стритбол».	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, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.4.7. Техника плавания стилем «Кроль на спине»	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.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.4.8. Техника плавания стилем «Брасс»	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	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт

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

	рук, координацию движений, силу дыхательных мышц;		
Тема2.4.9. Техника плавания стилем «Кроль на спине»	1.Закрепить технику работы рук и ног при плавании кролем на спине 2.Совершенствовать согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине 3.Способствовать развитию гибкости, силу мышц рук, координацию движений, силу дыхательных мышц;	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.4.10. Техники старта и поворота при плавании стилем «Кроль на груди	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.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.4.11. Техника бега на 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.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.4.12. Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции и финишное усилие.	1. Совершенствование техники бега по прямой. 2. Совершенствование выносливости. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.4.13. Техника прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги»	1. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 2. Развитие скоростных качеств. 3. Воспитание двигательной активности	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.4.14. Приём и передача мяча в волейболе	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, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.4.15. Нижняя прямая подача в волейболе	1. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху, снизу. 2. Обучение нижней прямой подачи мяча. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.4.16. Верхняя прямая подача в волейболе	1. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху, снизу. 2. Обучение верхней прямой подачи мяча. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.4.17. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения в волейболе.	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.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт

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

	4. Содействовать укреплению опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.		
Тема 2.4.18. Основные технические приемы игры в волейбол	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;	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема 2.5.1. Техника бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике.	1. Развитие общей выносливости. 2. Обучение технике бега на короткие дистанции 3. Воспитание морально-волевых качеств	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема 2.5.2. Техника низкого старта при беге на короткие дистанции	1. Обучение низкому старту и выходу с низкого старта. 2. Развитие гибкости и координации. 3. Воспитание чувства товарищества на занятиях.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема 2.5.3. бега на короткие дистанции. Стартовый разгон и бег по дистанции.	1. Закреплением техники старта на короткие дистанции. 2. Обучение стартовому разгону при беге на короткие дистанции. 3. Развитие координации	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема 2.5.4. Техника бега на короткие дистанции. Финишное усилие.	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, зачёт, дифф. зачёт
Тема 2.5.5. Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон	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, зачёт, дифф. зачёт
Тема 2.5.6. Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции и финишное усилие.	1. Совершенствование техники бега по прямой. 2. Совершенствование выносливости. 3. Развитие скоростно-силовых качеств	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема 2.5.7. Техника бега на 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.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема 2.5.8. Техника бега на виражах и прыжка в длину с разбега	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, зачёт, дифф. зачёт
Тема 2.5.9. Техника прыжка в длину с разбега способом «Согнут ноги»	1. Обучение технике прыжка в длину с разбега. 2. Развитие скоростных качеств. 3. Воспитание двигательной активности	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт


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

Тема2.5.10.Техника эстафетного бега	1. Обучение эстафетному бегу. 2. Совершенствование техники бега по виражам. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.5.11.Техника эстафетного бега. Прыжки в длину способом «ножницы»	1. Совершенствование эстафетного бега. 2.Обучение технике прыжка в длину с разбега способом « Ножницы» 3. Воспитание коллективных действий.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.5.12.Приём и передача мяча в волейболе	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, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.5.13.Нижняя прямая подача в волейболе	1. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху, снизу. 2. Обучение нижней прямой подачи мяча. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт


## 5. 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 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Текущий контроль: контроль над выполнением практических заданий, тестирование, устный опрос, решение задач  Промежуточная аттестация: зачёт, дифференцированный зачёт
У2 - самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;	Способность самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;	Текущий контроль: контроль над выполнением практических заданий, тестирование, устный опрос, решение задач  Промежуточная аттестация: зачёт, дифференцированный зачёт
У3 - применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;	Способность применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;	Текущий контроль: контроль над выполнением практических заданий, тестирование, устный опрос,

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

		решение задач  Промежуточная аттестация: зачёт, дифференцированный зачёт
У4 - применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;	Способность применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;	Текущий контроль: контроль над выполнением практических заданий, тестирование, устный опрос, решение задач  Промежуточная аттестация: зачёт, дифференцированный зачёт
31 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и - социальном развитии человека;	Правильное понимание роли физической культуры в общекультурном,	Текущий контроль: контроль над выполнением практических заданий, тестирование, устный опрос, решение задач  Промежуточная аттестация: зачёт, дифференцированный зачёт
32 - основы здорового образа жизни;	Уверенное владение основами здорового образа жизни;	Текущий контроль: контроль над выполнением практических заданий, тестирование, устный опрос, решение задач  Промежуточная аттестация: зачёт, дифференцированный зачёт
33 - способы самоконтроля за состоянием здоровья;	Уверенное владение способами самоконтроля за состоянием здоровья	Текущий контроль: контроль над выполнением практических заданий, тестирование, устный опрос, решение задач  Промежуточная аттестация: зачёт, дифференцированный зачёт
34 - тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.	Уверенное владение тактикой силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.	Текущий контроль: контроль над выполнением практических заданий, тестирование, устный опрос, решение задач  Промежуточная аттестация: зачёт, дифференцированный зачёт
ОК 2 - Понимать и анализировать	Уметь: решать нестандартные проблемы, возникающие в	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью

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


вопросы ценностно-мотивационной ориентации.	процессе реализации образовательной деятельности в области физической культуры Знать: современные средства и методы образовательной деятельности в физической культуре, обеспечивающие когнитивное и двигательное обучение, формирующие у занимающихся умения и навыки самообразования	обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины. Промежуточная аттестация: зачёт, дифференцированный зачёт
ОК 3 - Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Уметь: самостоятельно разрабатывать комплексы физических упражнений и физических методов воздействия на организм человека в процессе занятий физическими упражнениями Знать: задачи развивающего обучения, обеспечивающего оптимальное умственное и физическое развитие человека, необходимых в профессиональной деятельности	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины. Промежуточная аттестация: зачёт, дифференцированный зачёт
ОК 6 - Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Уметь: с готовностью решать нестандартные проблемы, возникающие в процессе реализации воспитательной деятельности при занятиях физической культурой Знать: средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; способы повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины. Промежуточная аттестация: зачёт, дифференцированный зачёт
ОК 10 - Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.	Уметь: использовать традиционные и разрабатывать новые технологии занятий физическими упражнениями; обладать высоким уровнем знаний традиционных и инновационных технологий реализации основных видов жизнедеятельности человека Знать: Основы разработки планов, программ, этапов исследования, для проведения исследовательской работы во время занятий физической культурой	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины. Промежуточная аттестация: зачёт, дифференцированный зачёт
ОК 14 - Организовывать свою жизнь в	Уметь:	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью

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

<p>соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</li> <li>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> </ul> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы физической культуры и здорового образа жизни;</li> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</li> </ul>	<p>обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины. Промежуточная аттестация: зачёт, дифференцированный зачёт</p>
<p>ПК 1.6 - Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.</p>	<p>Уметь: с готовностью действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения; оказывать личным примером позитивное воздействие на окружающих и всех участников профессиональной деятельности с точки зрения</p> <p>Знать: основы использования современных средств и методов физической культуры для практического решения актуальных проблем</p>	<p>Текущий контроль: контроль над выполнением практических заданий, тестирование, устный опрос, решение задач</p> <p>Промежуточная аттестация: зачёт, дифференцированный зачёт</p>

Разработчик 

доцент, к.п.н. О. М. Зоренко

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

### ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения или ссылка на прилагаемый текст изменения	Директор колледжа «СОКОЛ»	Подпись	Дата
1.	РП по дисциплине актуальна и может использоваться в 2024-2025 учебном году.	Медведев Е.В.		25.06.2024г.
2.				