

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

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

_____ протокол № 12 от 20 июня 2023 г
_____ Филиппова С.И.
подпись руководителя учебного подразделения СПО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина	БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ТРЕНИРОВКИ
Учебное подразделение	МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ имени А.Л.Поленова
Курс	2,3,4

Специальность 49.02.02 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
код специальности, полное наименование

Направленность *(при наличии)*
(отрасль, вид инструмента) _____
полное наименование

Форма обучения _____ ОЧНАЯ _____
очная, заочная, очно-заочная (указать только те, которые реализуются)

Дата введения в учебный процесс УлГУ: «01» сентября 2023 г

Программа актуализирована на заседании ПЦК/УМС: протокол № _____ от _____ 20 _____ г

Программа актуализирована на заседании ПЦК/УМС: протокол № _____ от _____ 20 _____ г

Сведения о разработчиках:

ФИО	Должность, ученая степень, звание
Мацкевич Алексей Николаевич	преподаватель

СОГЛАСОВАНО	
Председатель ПЦК общепрофессиональных дисциплин <i>(указать наименование)</i>	
	/ Апполонова О.С.
Подпись	ФИО
«20» 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)

Целью освоения дисциплины «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки» является изучение особенностей и методики развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности, позволяющими использовать их в педагогической практике своей будущей специальности.

Задачи дисциплины:

- изучить историю развития базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- изучить терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- изучить технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- освоить содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;
- освоить методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- познать особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;
- изучить основы судейства по изученным базовым видам спорта.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код компетенции	Умения	Знания
<p><i>ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4</i></p>	<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности; -выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности; -использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; -применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений; -обучать двигательным действиям изученных базовых и 	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; -терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; -содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе; -методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; -особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности; -основы судейства по изученным базовым

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

	<p>новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>-подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;</p> <p>-использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации</p>	<p>видам спорта;</p> <p>-разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;</p> <p>-технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

1.2. Место дисциплины в структуре ППСЗ.

Программа по УД *Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки* является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура в части освоения общепрофессиональных дисциплин.

Учебная дисциплина *Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки* обеспечивает формирование и развитие профессиональных и общих компетенций ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4

1.1. Количество часов на освоение программы 905 часов

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УД

2.1. Объем и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	905
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	608
в том числе:	
теоретическое обучение	70
практические занятия	538
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	297
Виды самостоятельной работы	
Устный опрос	
Тестирование	
Демонстрация техники упражнений	
<i>Текущий контроль знаний в форме устного опроса, тестирования</i>	
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	экзамена

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

2.2. Тематический план и содержание

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Коды общих и профессиональных компетенций, личностных, метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы, в т.ч. в соответствии с программой воспитания	Форма текущего контроля
1	2	3	4	5
Раздел 1. Легкая атлетика				
Тема 1.1	Содержание учебного материала			
Основы техники ходьбы и бега.	Классификация. Легкоатлетическое многоборье Мужское десятиборье Женское семиборье Эстафетный и кроссовый бег	12	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Устный опрос Тестирование Демонстрация техники упражнений
	Теоретическое обучение	2		
	Практические занятия Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся - Самостоятельный обзор дополнительной литературы по теме «Легкая атлетика» - Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	4		Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 1.2	Содержание учебного материала			
Техника эстафетного бега	Формирование команды по этапам. Бег по прямой Бег по виражу		ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3;	Устный опрос Демонстрация техники

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

	Передача эстафетной палочки на месте Передача эстафетной палочки в ходьбе Передача эстафетной палочки в беге в коридоре в среднем темпе Передача эстафетной палочки в беге на субмаксимальных скоростях.	6	ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	упражнений
	Теоретическое обучение	-		
	Практические занятия Отработка техники упражнений	4		
	Самостоятельная работа обучающихся - Самостоятельный обзор дополнительной литературы по теме - Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	2		Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 1.3	Содержание учебного материала			
Основы техники легкоатлетических прыжков	1. Прыжок в длину с разбега 2. Прыжок в высоту с разбега 3. Тройной прыжок, 4. Прыжок с места, 5. Прыжок с шестом.	10	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Устный опрос Тестирование Демонстрация техники упражнений
	Теоретическое обучение	2		
	Практические занятия Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся - Самостоятельный обзор дополнительной литературы по теме - Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	2		Устный опрос Демонстрация техники упражнений

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

	качеств			
Тема 1.4	Содержание учебного материала			
Основы техники легкоатлетических метаний	метание теннисного мяча, метание гранаты, копья, диска, молота, толкание ядра	7	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Устный опрос Тестирование Демонстрация техники упражнений
	Теоретическое обучение	2		
	Практические занятия Отработка техники упражнений и развитие соответствующих физических качеств	4		
	Самостоятельная работа обучающихся - Самостоятельный обзор дополнительной литературы по теме -Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	1		Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 1.5	Содержание учебного материала			
Судейство легкоатлетических видов.	Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике; Функции беговой бригады, бригады судей по прыжкам, бригады судей по метанию, работа хронометриста;	10	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Устный опрос Презентация, Реферат Тестирование
	Теоретическое обучение	2		
	Практические занятия - Отработка техники упражнений	4		
	Самостоятельная работа обучающихся			Устный опрос

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

	-Самостоятельный обзор дополнительной литературы	4		реферат
Тема 1.6	Содержание учебного материала			
Методика оздоровительной тренировки с лицами с ограниченными возможностями здоровья.	Техника ходьбы и бега с лицами с ограниченными возможностями в состоянии здоровья. Техника прыжков с лицами с ограниченными возможностями в состоянии здоровья.	10	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Устный Опрос Демонстрация техники упражнений
	Теоретическое обучение	2		
	Практические занятия - Отработка техники упражнений	4		
	Самостоятельная работа обучающихся -Самостоятельный обзор дополнительной литературы Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	4		Устный опрос
Раздел 2. Лыжная подготовка				
Тема 2.1	Содержание учебного материала			
Зимние виды спорта.	Прикладное и оздоровительное значение лыжной подготовки. Классификация лыжных ходов. Строевые упражнения на лыжах и с лыжами. Повороты на месте. Выполнение построения, перестроения.	12	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Устный опрос Тестирование Демонстрация техники упражнений
	Теоретическое обучение	2		

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

	Практические занятия Отработка техники упражнений	4		
	Самостоятельная работа обучающихся -Самостоятельный обзор дополнительной литературы: -Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	6		Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 2.2	Содержание учебного материала			
Одновременные коньковые и классические ходы..	Работа ног и рук, скольжение, отталкивание. Согласование работы рук и ног. Передвижение на лыжах одновременными ходами до 2 км. Свободное передвижение на лыжах 3-5 км	12	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Устный опрос Тестирование Демонстрация техники упражнений
	Теоретическое обучение	2		
	Практические занятия Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся - Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	4		Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 2.3	Содержание учебного материала			
Попеременный классический и коньковый ходы.	Согласование работы рук и ног в попеременном двухшажном и попеременном четырехшажном ходах. Согласование работы рук и ног в попеременном коньковом ходе.	10	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4;	Устный опрос Тестирование Демонстрация техники упражнений

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

	Скольжение в попеременном ходе. Работа рук и ног в коньковом ходе		ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	
	Теоретическое обучение	2		
	Практические занятия - Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся -Самостоятельный обзор дополнительной литературы --Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	2		Устный опрос Реферат Демонстрация техники упражнений
Тема 2.4 Основы техники горнолыжного спорта	Содержание учебного материала			
	Скольжение — движение лыж в направлении их носков или в направлении продольной оси. Это может быть прямой спуск или траверс. Соскальзывание – это движение лыж вниз по склону в направлении поперечной оси или боком. Проскальзывание – движение лыж в повороте, при котором пятки описывают большую дугу, нежели носки. Это комбинация скольжения и соскальзывания, происходит в большинстве поворотов. Карвинг – резаный поворот Движения по поддержанию равновесия или баланс Движения для закантовки лыж Вращательные движения Движения по распределению давления Баланс Закантовка	8	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Устный опрос Реферат

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

	Теоретическое обучение	2		
	Практические занятия - Отработка техники упражнений	4		
	Самостоятельная работа обучающихся - Самостоятельный обзор дополнительной литературы --Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	2		Устный опрос реферат
Тема 2.5 Подъемы ступающим и скользящим шагом	Содержание учебного материала			
	1.Техника ступающего шага 2. Техника скользящего шага 3.Подъем в горку ступающим шагом 4. Подъем в горку скользящим шагом	6	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Устный опрос Тестирование Демонстрация техники упражнений
	Теоретическое обучение	-		
	Практические занятия - Отработка техники упражнений	4		
	Самостоятельная работа обучающихся - Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	2		Устный опрос
Тема 2.6 Преодоление подъемов Техника спусков.	Содержание учебного материала			
	1.Техника подъемов: -елочкой, -полуелочкой, -лесенкой.	8	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7;	Устный опрос Тестирование Демонстрация техники

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

	Техника спусков: 2. Высокая стойка; 3. Основная и средняя стойка; 4. Низкая стойка. 5. Техника торможения		ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	упражнений
	Теоретическое обучение	-		
	Практические занятия - Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся - Самостоятельный обзор дополнительной литературы --Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	2		Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 2.7 Организация проведения соревнований по лыжному спорту	Содержание учебного материала			
	Планирование и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Расписание соревнований. Технический регламент. Протоколы соревнований	6	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Устный опрос Тестирование Презентация
	Теоретическое обучение	2		
	Практические занятия - Отработка техники упражнений	2		
	Самостоятельная работа обучающихся -Самостоятельный обзор дополнительной литературы по теме -Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	2		Устный опрос Реферат

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

Тема 2.8 Методика оздоровительной тренировки с лицами с ограниченными возможностями здоровья.	Содержание учебного материала			
	1. Техника передвижения на лыжах с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Техника спусков и подъемов с лицами с ограниченными возможностями здоровья	12	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Устный опрос Тестирование реферат
	Теоретическое обучение	2		
	Практические занятия - Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельный обзор дополнительной литературы по теме -Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	4		Устный опрос
Раздел 3. Гимнастика				
Тема 3.1 Гимнастика как спортивная дисциплина.	Содержание учебного материала			
	Классификация видов гимнастики. Способы формирования гимнастической терминологии	14	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Устный опрос Защита презентаций Тестирование
	Теоретическое обучение	2		
	Практические занятия -- Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся	6		Устный опрос

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

	--Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств			Реферат
Тема 3.2 Запись гимнастических упражнений.	Содержание учебного материала			
	формы и типы записи упражнений, текстовые записи конкретных упражнений, правила записи ОРУ (без предметов и с предметами)	12	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Устный опрос Тестирование Реферат
	Теоретическое обучение	-		
	Практические занятия - Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы на контрольные вопросы -Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	6		Устный опрос Презентация
Тема 3.3 Строевые и общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала			
	I. Строевые приемы. «Становись» «Смирно» – О. с. (строевая стойка). Команды «Равняйсь», «Отставить», «Вольно», «Разойдись»! Расчет по командам «По порядку – рассчитайсь!», «На первый-второй – рассчитайсь!» Повороты на месте направо и налево (команды «Направо», «налево», «Кругом!»).	8	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Устный опрос Тестирование Демонстрация техники упражнений

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

	<p>2. Построения и перестроения. Из шеренги выполняется перестроение из одной в две, три, ступами (6–3–на месте, 6–4–2 на месте). Выполняются построения в колонну и перестроения из одной колонны в 2, 3 и т. д. Перестроение из колонны по одному в колонны по 2, 4, 8 дроблением и сведением.</p> <p>3. Передвижения. Строевой шаг Походный шаг Переход от движения на месте к передвижению. Прекращение движения по команде. Движение бегом. Повороты в движении. Движение в обход. Движение противходом. Движение змейкой. Движение по кругу.</p> <p>4. Размыкания и смыкания.</p>			
	Теоретическое обучение	2		
	Практические занятия - Отработка техники упражнений	4		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы на вопросы самоконтроля -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	2		Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 3.4	Содержание учебного материала			
Основные понятия о	1. Строй, фланг, фронт, интервал, дистанция,		ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК	Устный опрос

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

строе	направляющей, замыкающий, шеренга, колонна. 2.Строчные команды: становись, основная стойка, равняйся, смирно, вольно, отставить, разойдись, расчет группы	8	6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Тестирование Демонстрация техники упражнений
	Теоретическое обучение	-		
	Практические занятия - Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся - -Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	2		Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 3.5 Прикладные и акробатические упражнения	Содержание учебного материала			
	Прикладные упражнения: виды ходьбы и бега, упражнения в равновесии, упражнения в лазании, упражнения в перелазании и в преодолении препятствий, упражнения в метании и ловле, упражнение в метании и переноске груза, простые прыжки на месте, в высоту, длину, глубину, с подкидного мостика, через скакалку. Акробатические упражнения: перекаты, группировка, кувырки вперед, назад, в стороны, перевороты, стойки на лопатках, на руках, на голове, равновесия, страховка	12	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Устный опрос Защита презентации Тестирование
	Теоретическое обучение	2		
	Практические занятия -- Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся - Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме	4		Устный опрос Демонстрация техники

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

	-Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств			упражнений
Тема 3.7 Ритмическая гимнастика и оздоровительная аэробика..	Содержание учебного материала			
	Нетрадиционные виды оздоровительных систем	12	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Устный опрос Тестирование Презентация
	Теоретическое обучение	2		
	Практические занятия - Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся - Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме	4		Устный опрос Реферат
Тема 3.8 Классическая и степ-аэробика.	Содержание учебного материала			
	Базовые и основные танцевальные шаги	8	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Устный опрос Демонстрация техники упражнений Тестир-е
	Теоретическое обучение	-		
	Практические занятия - Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля	2		Устный опрос

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

	-Изучение дополнительной литературы по теме -Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств			Демонстрация техники упражнений
Тема 3.9 Составление и запись комплексов общеразвивающих упражнений	Содержание учебного материала			
	Запись упражнений на гимнастической стенке, в парах, на снарядах. Текстовая запись конкретных упражнений: название упражнения, исходное положение, содержание упражнения. Формы и типы записи упражнения: развернутая, сокращенная, графическая запись Запись ОРУ без предмета и с предметом Музыкальное сопровождение на занятиях. ОРУ с музыкальным сопровождением.	10	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Устный опрос Тестирование
	Теоретическое обучение	2		
	Практические занятия - Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме	2		Устный опрос Реферат
Тема 3.10 Положение и движения звеньев тела	Содержание учебного материала			
	Положение и движения звеньев тела – прямых рук, туловища, ног	8	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Устный опрос Презентация Тестирование
	Теоретическое обучение	-		
	Практические занятия	6		

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

	-- Отработка техники упражнений			
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме -Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	2		Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 3.12 Методика оздоровительной тренировки с лицами с ограниченными возможностями здоровья	Содержание учебного материала			
	Лечебная гимнастика при различных заболеваниях. Проведение занятия по лечебной гимнастике с лицами с отклонением в состоянии здоровья	10	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Устный опрос Демонстрация техники упражнений Тестирование
	Теоретическое обучение	2		
	Практические занятия - Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме -Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	2		Устный опрос
Тема 3.13 Составление плана-конспектов уроков по лечебной гимнастике	Содержание учебного материала			
	Составление плана-конспектов уроков по лечебной гимнастике	8	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4;	Устный опрос Презентация Тестирование

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

			ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	
	Теоретическое обучение	-		
	Практические занятия - Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме	2		Устный опрос
Раздел 4. Спортивные и подвижные игры				
Тема 4.1 Классификация спортивных игр.	Содержание учебного материала			
	Оздоровительное значение спортивных и подвижных игр. Волейбол	10	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Устный опрос Презентация Тестир-е
	Теоретическое обучение	2		
	Практические занятия -- Отработка техники упражнений	4		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме -Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	4		Устный опрос
Тема 4.2 Основные приемы	Содержание учебного материала			
	1.Основные приемы техники,		ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК	Устный опрос

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

техники, состав команды, правила игры в волейбол	2.состав команды, 3.правила игры в волейбол	10	6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Демонстрация техники упражнений Тестир-е
	Теоретическое обучение	-		
	Практические занятия -- Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме -Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	4		Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 4.3 Правила игры в волейбол	Содержание учебного материала			
	1. Правила игры в волейбол	8	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Устный опрос Тестир-е
	Теоретическое обучение	-		
	Практические занятия -- Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме	2		Устный опрос
Тема 4.4	Содержание учебного материала			

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

Состав команды, размеры площадки	Состав команды, размеры площадки	6	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Устный опрос Тестир-е
	Теоретическое обучение	-		
	Практические занятия -- Оработка техники упражнений	4		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме	2		Устный опрос
Тема 4.5 Стойка, передвижения, прыжок, подача мяча, передача мяча, прием мяча	Содержание учебного материала			
	Изучение основных технических элементов Игры: Стойка, передвижения, прыжок, подача мяча, передача мяча, прием мяча	7	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
	Теоретическое обучение	-		
	Практические занятия -- Оработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме -Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	1		Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 4.6	Содержание учебного материала			

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

Техника игры в защите и в нападении. Судейство. Тактика игры	Техника игры в защите и в нападении. Судейство. Тактика игры	9	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Демонстрация техники упражнений Устный опрос
	Теоретическое обучение	2		
	Практические занятия -- Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме -Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	1		Устный опрос
Тема 4.6	Содержание учебного материала			
Техника игры в нападении	Изучение основных приемов техники игры в нападении: стойка, передвижения, прыжок, подача мяча, передача мяча, нападающий удар	8	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Демонстрация техники упражнений Устный опрос
	Теоретическое обучение	-		
	Практические занятия -- Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме -Выполнение комплекса упражнений на технику	2		Устный опрос

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

	и развитие соответствующих физических качеств			
Тема 4.6	Содержание учебного материала			
Тактика игры в нападении	Индивидуальные, групповые и командные действия в игре в нападении	8	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Презентация Устный опрос Тестирование
	Теоретическое обучение	-		
	Практические занятия -- Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме -Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	2		Демонстрация техники упражнений
Тема 4.6	Содержание учебного материала			
Баскетбол. Основные приемы техники, состав команды, правила игры в баскетбол.	Основные приемы техники, состав команды, правила игры в баскетбол	10	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Устный опрос Реферат
	Теоретическое обучение	2		
	Практические занятия -- Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся	2		Устный опрос

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

	<p>Ответы для самоконтроля</p> <p>-Изучение дополнительной литературы по теме</p> <p>-Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств</p>			
<p>Тема 4.7</p> <p>Правила игры в баскетбол</p>	Содержание учебного материала			
	Изучение основных правил игры в баскетбол	8	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Устный опрос Презентация
	Теоретическое обучение	-		
	Практические занятия -- Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме -Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	2		Реферат
Тема 4.8	Содержание учебного материала			
<p>Стойка, передвижения, остановки, повороты, ловля и передача мяча</p>	Изучение основных элементов игры: Стойка, передвижения, остановки, повороты, ловля и передача мяча	8	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Демонстрация техники упражнений
	Теоретическое обучение	-		

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

	Практические занятия -- Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме -Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	2		Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 4.9	Содержание учебного материала			
Броски в корзину, видение мяча, финты	Изучение основных элементов игры: Броски в корзину, видение мяча, финты	7	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Демонстрация техники упражнений
	Теоретическое обучение	-		
	Практические занятия -- Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме -Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	1		Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 4.10	Содержание учебного материала			
Состав команды, размеры площадки	Изучение технического регламента игры в баскетбол	5	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4;	Презентация Устный опрос

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

			ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	
	Теоретическое обучение	-		
	Практические занятия -- Отработка техники упражнений	4		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме	1		Реферат
Тема 4.11	Содержание учебного материала			
Техника игры в защите и в нападении. Судейство. Тактика игры	Техника игры в защите и в нападении. Судейство. Тактика игры	10	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Демонстрация техники упражнений
	Теоретическое обучение	2		
	Практические занятия -- Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме	2		Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 4.12	Содержание учебного материала			
Техника игры в защите	Техника перемещения, техника овладения мячом; индивидуальные и групповые действия	8	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Демонстрация техники упражнений Презентация
	Теоретическое обучение	-		

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

	Практические занятия -- Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме -Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	2		Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 4.13	Содержание учебного материала			
Технические приемы в защите и в нападении	Техника перемещения, техника овладения мячом; индивидуальные и групповые действия Техника игры в нападении: стойки, передвижения, остановки, повороты, ловля и передача мяча, броски в корзину, ведение мяча, финты; индивидуальные и групповые действия	10	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Демонстрация техники упражнений
	Теоретическое обучение	-		
	Практические занятия -- Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме -Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	4		Демонстрация техники упражнений
Тема 4.14	Содержание учебного материала			
Судейство в баскетболе	трехсекундная зона, пробежка, средняя линия. 30секундное владение мячом	8	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4;	Устный опрос реферат

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

			ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	
	Теоретическое обучение	-		
	Практические занятия -- Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме	2		Устный опрос
Тема 4.15	Содержание учебного материала			
Подвижные игры и их классификация.	Требования к проведению подвижных игр	10	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Презентация Устный опрос
	Теоретическое обучение	2		
	Практические занятия -- Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме	2		Устный опрос
Тема 4.16	Содержание учебного материала			
Игры по преобладающему виду действия	игры с ходьбой, бегом, прыжками, метанием, бросками, ползанием, подлезанием, с мячом, с предметами	8	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Демонстрация техники упражнений
	Теоретическое обучение	-		

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

	Практические занятия -- Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме -Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	2		Демонстрация техники упражнений
Тема 4.17	Содержание учебного материала			
Игры на развитие физических качеств	Игры на развитие скоростных, координационных, силовых, скоростно-силовых качеств; Игры в парах, в тройках, в командах.	8	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
	Теоретическое обучение	-		
	Практические занятия -- Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме -Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	2		Демонстрация техники упражнений
Тема 4.18	Содержание учебного материала			
Координационно-развивающие игры адаптивной физической культуры.	Классификация коррекционно-развивающих игр	12	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4;	Демонстрация техники упражнений Презентация

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

			ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	
	Теоретическое обучение	2		
	Практические занятия -- Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме -Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	4		Демонстрация техники упражнений Реферат
Раздел 5. Плавание				
Тема 5.1	Содержание учебного материала			
Оздоровительное и прикладное значение видов плавания.	Классификация водных видов спорта. Основы техники плавания кролем на груди	12	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Устный опрос Реферат
	Теоретическое обучение	2		
	Практические занятия -- Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме	4		Устный опрос
Тема 5.2	Содержание учебного материала			
Упражнения на освоение водной среды.	Дыхание в воду. Скольжение на воде.	10	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7;	Демонстрация техники упражнений

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

			ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	
	Теоретическое обучение	-		
	Практические занятия -- Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	4		Устный опрос
Тема 5.3	Содержание учебного материала			
Основы техники плавания кролем на спине..	Работа руками кролем на груди, кролем на спине и на груди. Работа рук и ног кролем на спине	14		Демонстрация техники упражнений
	Теоретическое обучение	2		
	Практические занятия -- Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	6		Устный опрос
Тема 5.4	Содержание учебного материала			
Основы техники плавания брассом на спине и на груди.	Упражнения на освоение водной среды. Дыхание в воду. Скольжение на воде.	14	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4;	Устный опрос Демонстрация техники упражнений

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

			ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	
	Теоретическое обучение	2		
	Практические занятия -- Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	6		Демонстрация техники упражнений
Тема 5.5	Содержание учебного материала			
Работа рук и ног брассом на груди и на спине. Старты и повороты в плавании Имитация старта на суши	Работа рук и ног брассом на груди и на спине. Старты и повороты в плавании Имитация старта на суши	12	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
	Теоретическое обучение	2		
	Практические занятия -- Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	4		Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 5.6	Содержание учебного материала			
Прыжки с бортика в воду (солдатиком и	Прыжки с бортика в воду солдатиком Прыжки с бортика в воду падением из положе-		ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК	Устный опрос Демонстрация техники

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

падением из положения сидя)	ния сидя	10	11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	упражнений
	Теоретическое обучение	-		
	Практические занятия -- Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	4		Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 5.7	Содержание учебного материала			
Стартовый прыжок с тумбы; Старт из воды	Стартовый прыжок с тумбы; Старт из воды	9	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
	Теоретическое обучение	-		
	Практические занятия -- Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	3		Устный опрос Демонстрация техники упражнений

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

Тема 5.8	Содержание учебного материала			
Занятия плаванием с детьми	Упражнения на освоение с водой: звездочка, стрелочка, поплавок	10	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
	Теоретическое обучение	-		
	Практические занятия -- Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	4		Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 5.9	Содержание учебного материала			
Занятия плаванием с людьми пожилого возраста	Упрощенные способы плавания: на боку, брассом, с плавательным предметом	12	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
	Теоретическое обучение	2		
	Практические занятия -- Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме	4		Устный опрос Демонстрация техники упражнений

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

	Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств			
Тема 5.10	Содержание учебного материала			
Методика оздоровительного плавания с лицами с ограниченными возможностями здоровья	Методика оздоровительного плавания с лицами с ограниченными возможностями здоровья	12	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
	Теоретическое обучение	2		
	Практические занятия -- Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	4		Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Раздел 6. Туризм				
Тема 6.1	Содержание учебного материала			
Туризм как средство физического воспитания.	Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков. Формы применения туризма в физическом воспитании Массовые туристские соревнования Виды туризма. Организация туристических походов.	10	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Устный опрос Демонстрация техники упражнений

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

	Теоретическое обучение	2		
	Практические занятия -- Оработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	2		Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 6.2	Содержание учебного материала			
Групповое и личное снаряжение	Общие требования к туристскому снаряжению: безопасность эксплуатации, прочность, минимальный вес и объем, простота в использовании, многофункциональность, комфортность, гигиеничность, эстетичность. Примерный перечень личного снаряжения туриста для летнего пешеходного похода с несколькими ночлегами в полевых условиях. Одежда туриста.	8	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
	Теоретическое обучение	-		
	Практические занятия -- Оработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	2		Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 6.3	Содержание учебного материала			
Правила укладки рюкзака	Основная техника укладки рюкзака	8	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК	Устный опрос

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

			11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Демонстрация техники упражнений
	Теоретическое обучение	-		
	Практические занятия -- Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	2		Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 6.4	Содержание учебного материала			
Привалы и ночлеги в туристическом походе. Ориентирование на местности. Питание	Привалы и ночлеги в туристическом походе. Ориентирование на местности. Питание	10	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
	Теоретическое обучение	2		
	Практические занятия -- Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	2		Устный опрос Демонстрация техники упражнений

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

Тема 6.5	Содержание учебного материала			
Установка палатки	Основные требования и правила установки палатки	8	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
	Теоретическое обучение	-		
	Практические занятия -- Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	2		Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 6.6	Содержание учебного материала			
Ориентирование по компасу	Ориентирование по компасу: знакомство с устройством, понятие азимута	8	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
	Теоретическое обучение	-		
	Практические занятия -- Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме	2		Устный опрос Демонстрация техники

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

	Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств			упражнений
Раздел 7. Методика развития физических способностей человека				
Тема 7.1	Содержание учебного материала			
Силовые способности и методика их развития.	Средства развития силовых способностей	12	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
	Теоретическое обучение	2		
	Практические занятия -- Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	4		Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 7.2	Содержание учебного материала			
Изометрические упражнения	Три группы упражнений на силу мышц: -жим (положение перекладины на уровне подбородка, на уровне глаз, на 3—5 см ниже полностью выпрямленной руки); -тяга (перекладина на уровне коленей, на уровне бёдер, на уровне талии);	8	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2;	Устный опрос Демонстрация техники упражнений

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

	-присед (параллельный присед, присед на четверть). Изометрические упражнения на различные группы мышц.		ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	
	Теоретическое обучение	-		
	Практические занятия -- Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	2		Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 7.3	Содержание учебного материала			
Скоростные способности и методика их развития	1. Способность к быстрому реагированию на сигнал. 2. Способность к выполнению одиночных локальных движений с максимальной скоростью. 3. Способность к быстрому началу движения (то, что в практике иногда называют "резкостью"). 4. Способность к выполнению движений в максимальном темпе.	10	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
	Теоретическое обучение	2		
	Практические занятия -- Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме	2		Устный опрос Демонстрация техники

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

	Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств			упражнений
Тема 7.4	Содержание учебного материала			
Методика развития быстроты двигательных реакций	Методика развития быстроты двигательных реакций: простая, сенсорная, премоторная, моторная реакции	6	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
	Теоретическое обучение	-		
	Практические занятия -- Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	-		Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 7.5	Содержание учебного материала			
Методы тренировки	Методы тренировки: повторный, игровой сенсорный	8	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
	Теоретическое обучение	-		
	Практические занятия -- Отработка техники упражнений	6		

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

	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	2		Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 7.6	Содержание учебного материала			
Методы развития сложной двигательной реакции	Методы развития сложной двигательной реакции – реакция выбора и реакция на движущийся объект	8	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
	Теоретическое обучение	-		
	Практические занятия -- Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	2		Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 7.7	Содержание учебного материала			
Методика развития одиночного движения и частоты движения	Методика развития одиночного движения и частоты движения – повторный и соревновательный	8	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Устный опрос Демонстрация техники упражнений

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

	Теоретическое обучение	-		
	Практические занятия -- Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	2		Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 7.8	Содержание учебного материала			
Выносливость и методика ее развития	Выносливость, её виды и показатели Методика развития специальной выносливости Особенности воспитания специальных типов выносливости Особенности воспитания выносливости в циклических упражнениях различной интенсивности Методики развития выносливости в скоростной работе Средства и методы развития выносливости в циклических видах спорта	10	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
	Теоретическое обучение	2		
	Практические занятия -- Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	2		Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 7.9	Содержание учебного материала			

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

Методика развития силовой выносливости	Метод максимальных повторений Метод повторных усилий Ударный метод Метод развития динамической (скоростной) силы Изометрический метод	8	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
	Теоретическое обучение	-		
	Практические занятия -- Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	2		Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 7.10	Содержание учебного материала			
Методика развития скоростной выносливости	Развитие «алактатной» скоростной выносливости: - нагрузки максимальной интенсивности (85-98% максимальной): бег с данной интенсивностью не более 15 сек. Развитие «лактатной» скоростной выносливости: - нагрузки субмаксимальной интенсивности (70-85%): продолжительность от 15 сек до 2 минут	8	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
	Теоретическое обучение	-		
	Практические занятия -- Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся	2		Устный опрос

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

	<p>Ответы для самоконтроля</p> <p>-Изучение дополнительной литературы по теме</p> <p>Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств</p>			Демонстрация техники упражнений
Тема 7.11	Содержание учебного материала			
Методы развития выносливости	Методы развития выносливости – равномерный, повторный	8	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
	Теоретическое обучение	-		
	Практические занятия -- Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся	2		Устный опрос Демонстрация техники упражнений
	<p>Ответы для самоконтроля</p> <p>-Изучение дополнительной литературы по теме</p> <p>Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств</p>			
Тема 7.12	Содержание учебного материала			
Методы развития выносливости	Методы развития выносливости: интервальный, соревновательный, переменный	8	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
	Теоретическое обучение	-		

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

	Практические занятия -- Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	2		Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 7.13	Содержание учебного материала			
Гибкость и ловкость и методика их развития.	Виды гибкости. Средства развития гибкости.	12	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
	Теоретическое обучение	2		
	Практические занятия -- Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	4		Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 7.14	Содержание учебного материала			
Методы развития гибкости. Виды ловкости.	Ловкость и методика развития ловкости	8	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4;	Устный опрос Демонстрация техники упражнений

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

			ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	
	Теоретическое обучение	-		
	Практические занятия -- Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	2		Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Раздел 8. Повышение спортивного мастерства				
Тема 8.1	Содержание учебного материала			
Совершенствование техники бега на короткие дистанции; совершенствование техники выполнения высокого и низкого старта	Совершенствование техники бега на короткие дистанции; совершенствование техники выполнения высокого и низкого старта	12	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
	Теоретическое обучение	-		
	Практические занятия -- Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	6		Устный опрос Демонстрация техники упражнений

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

Тема 8.2	Содержание учебного материала			
Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы.	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы.	12	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
	Теоретическое обучение	-		
	Практические занятия -- Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	6		Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 8.3	Содержание учебного материала			
Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	10	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
	Теоретическое обучение	-		
	Практические занятия -- Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме	4		Устный опрос Демонстрация техники

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

	Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств			упражнений
Тема 8.4	Содержание учебного материала			
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	10	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
	Теоретическое обучение	-		
	Практические занятия -- Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	4		Устный опрос Демонстрация техники упражнений
	Тема 8.5	Содержание учебного материала		
Совершенствование техники метания малого мяча, гранаты	Совершенствование техники метания малого мяча, гранаты	12	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
	Теоретическое обучение	-		
	Практические занятия -- Отработка техники упражнений	6		

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

	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	6		Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 8.6	Содержание учебного материала			
Совершенствование техники одновременных лыжных ходов	Совершенствование техники одновременных ходов (бесшажный, одношажный, двухшажный, коньковый)	10	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
	Теоретическое обучение	-		
	Практические занятия -- Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	4		Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 8.7	Содержание учебного материала			
Совершенствование техники попеременных ходов	Совершенствование техники попеременных ходов (четырёхшажный, двухшажный, коньковый)	12	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Устный опрос Демонстрация техники упражнений

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

	Теоретическое обучение	-		
	Практические занятия -- Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	6		Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 8.8	Содержание учебного материала			
Совершенствование техники подъемов и спусков; совершенствование техники торможений и поворотов.	Совершенствование техники подъемов и спусков; совершенствование техники торможений и поворотов	12	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
	Теоретическое обучение	-		
	Практические занятия -- Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	6		Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 8.9	Содержание учебного материала			
Совершенствование техники ОРУ. Совершенствование техники строевых упражнений.	Совершенствование техники ОРУ. Совершенствование техники строевых упражнений.	12		Устный опрос Демонстрация техники упражнений
	Теоретическое обучение	-		

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

нений.	Практические занятия -- Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	6		Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 8.10	Содержание учебного материала			
Совершенствование техники акробатических элементов; совершенствование техники элементов ритмической гимнастики.	Совершенствование техники акробатических элементов; совершенствование техники элементов ритмической гимнастики.	12	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
	Теоретическое обучение	-		
	Практические занятия -- Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	6		Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 8.11	Содержание учебного материала			
Совершенствование техники прикладных упражнений	Совершенствование техники прикладных упражнений	12	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4;	Устный опрос Демонстрация техники упражнений

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

			ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	
	Теоретическое обучение	-		
	Практические занятия -- Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	6		Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 8.12	Содержание учебного материала			
Совершенствование техники плавания кролем на груди; Совершенствование техники плавания кролем на спине.	Совершенствование техники плавания кролем на груди; Совершенствование техники плавания кролем на спине	12	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
	Теоретическое обучение	-		
	Практические занятия -- Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	6		Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 8.13	Содержание учебного материала			
Совершенствование техники плавания	Совершенствование техники плавания брассом. Совершенствование техники стартов и поворо-	6	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК	Устный опрос Демонстрация техники

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

бассом. Совершенствование техники стартов и поворотов	тов		11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	упражнений	
	Теоретическое обучение	-			
	Практические занятия -- Отработка техники упражнений	12			
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	6			Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 8.14	Содержание учебного материала				
Совершенствование техники волейбола	Совершенствование техники волейбол	10	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Устный опрос Демонстрация техники упражнений	
	Теоретическое обучение	-			
	Практические занятия -- Отработка техники упражнений	6			
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	4			Устный опрос Демонстрация техники упражнений

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

Тема 8.15	Содержание учебного материала			
Совершенствование техники баскетбола	Совершенствование техники баскетбола	10	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
	Теоретическое обучение	-		
	Практические занятия -- Отработка техники упражнений	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	4		Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 8.16	Содержание учебного материала			
Совершенствование техники подвижных игр	Совершенствование техники подвижных игр	6		Устный опрос Демонстрация техники упражнений
	Теоретическое обучение	-		
	Практические занятия -- Отработка техники упражнений	4		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	2		Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 8.17	Содержание учебного материала			

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

Совершенствование техники пользования компасом	Совершенствование техники пользования компасом	6	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 1.7; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4 ЛР1-ЛР17	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
	Теоретическое обучение	-		
	Практические занятия -- Оработка техники упражнений	4		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	2		Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Контрольные вопросы к экзамену (4 семестр):				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Особенности старта и стартового разгона 2. Техника передача и приема эстафетной палочки 3. Разновидности техники прыжка в длину 4. Разновидности техники в прыжках в высоту 5. Способы прыжков в высоту, сходства и различия 6. Способы прыжков в длину, сходства и различия 7. Техника прыжка в длину с разбега 8. Техника прыжка в высоту с разбега 9. Техника метания гранаты 10. Техника низкого и высокого старта 11. Техника бега на короткие дистанции 12. Техника бега на средние дистанции 13. Техника бега на длинные и сверхдлинные дистанции 				



14. Способы образования гимнастических терминов
15. Правила гимнастической терминологии
16. Формы и типы записи упражнений
17. Запись ОРУ
18. Строевые упражнения
19. ОРУ с предметами
20. Акробатические упражнения
21. Общие требования к уроку
22. Формы уроков
23. Составные части урока. План-конспект урока
24. Методы страховки при занятиях акробатикой
25. Оздоровительное, прикладное и спортивное значение плавания
26. Техника плавания кролем на груди
27. Техника плавания кролем на спине
28. Техника плавания брассом на груди
29. Техника плавания брассом на спине
30. Старты и повороты в плавании
31. Обязательные требования к безопасности проведения занятий на воде
32. Физические свойства воды и воздействие плавания на человека
33. Правила игры в волейбол. Состав команды. Размер площадки.
34. Правила игры в баскетбол. Состав команды. Размер площадки.
35. Основные технические приемы игры в волейбол
36. Основные технические приемы игры в баскетбол
37. Классификация подвижных игр
38. Классификация видов туризма
39. Выбор маршрута и места для привала. Установка палатки
40. Выбор места для костра и способы его разжигания
41. Правила питания в походе. Питьевой режим. Ассортимент продуктов. Энергетическая ценность
42. Виды туризма. Цели и задачи туристического похода. Правила



- безопасности в походе. Выбор маршрута
43. Групповое и личное снаряжение
 44. Правила укладки рюкзака
 45. Классификация способов передвижения на лыжах
 46. Строевые упражнения на лыжах и с лыжами
 47. Повороты на месте и повороты в движении на лыжах
 48. Техника одновременных ходов
 49. Техника попеременных ходов
 50. Техника коньковых ходов
 51. Способы подъемов, спусков и торможений
 52. Методы развития физических способностей занимающихся
 53. Методы развития силовых способностей
 54. Методы развития скоростных способностей
 55. Методы развития выносливости
 56. Методы развития гибкости
 57. Методы развития ловкости
 58. Метод круговой тренировки
 59. Сходства и различия техники ходьбы и бега
 60. Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции
- Контрольные вопросы к экзамену (6 семестр):
61. Сходства и различия техники ходьбы и бега
 62. Техника прыжка в длину с разбега
 63. Техника прыжка в высоту с разбега
 64. Техника метания гранаты
 65. Техника низкого старта
 66. Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции
 67. Особенности техники бега в зависимости от конфигурации и

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

<p>рельефа местности</p> <p>68. Механизм отталкивания в прыжках в длину и высоту</p> <p>69. Основные факторы, влияющие на результативность в прыжках</p> <p>70. Особенности техники тройного прыжка с разбега</p> <p>71. Факторы, влияющие на результативность в метаниях</p> <p>72. Особенности техники различных видов метания</p> <p>73. Сходства и различия в фазе финального усилия в метаниях</p> <p>74. Основные отличия технической подготовки метателей в зависимости от пола и возраста</p> <p>75. Способы прыжков в длину, сходства и различия</p> <p>76. Ошибки, возникающие при обучении прыжка в длину с разбега</p> <p>77. Ошибки, возникающие при обучении прыжка в высоту с разбега</p> <p>78. Ошибки, возникающие при обучении метания гранаты</p> <p>79. Нетрадиционные виды оздоровительной гимнастики</p> <p>80. Основные ошибки при выполнении техники плавания кролем на груди и на спине</p> <p>81. Основные ошибки при выполнении техники плавания брассом на груди и на спине</p> <p>82. Ошибки при выполнении основных приемов игры в волейбол</p> <p>83. Ошибки при выполнении основных приемов игры в волейбол</p> <p>84. Групповая и индивидуальная техника игры в защите игры в волейбол</p> <p>85. Групповая и индивидуальная техника игры в нападение, в волейбол</p> <p>86. Групповая и индивидуальная техника игры в защите игры в баскетбол</p> <p>87. Групповая и индивидуальная техника игры в нападение, в баскетбол</p> <p>88. Ошибки техники одновременных ходов</p> <p>89. Ошибки техники попеременных ходов</p>			
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

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

<p>90. Ошибки техники при подъемах и спусках</p> <p>91. Правила организации учебно-тренировочных занятий и соревнований</p> <p>92. Особенности развития физических способностей с различным возрастным контингентом</p> <p>93. Метод круговой тренировки</p> <p>94. Планирование круглогодичного тренировочного цикла</p> <p>95. Микро, мезо, макроциклы в планировании учебно-тренировочного процесса</p> <p>96. Составление основных нормативных документов в планировании (положение, календарь)</p> <p>97. Подвижные игры для детей с ДЦП (цели, инструкция, правила, методика проведения игры);</p> <p>98. Игры для умственно отсталых детей (цели, инструкция, правила, методика проведения игры);</p> <p>99. Подвижные игры для детей со зрительной патологией (цели, инструкция, правила, методика проведения игры);</p> <p>100. Подвижные игры для детей с нарушением слуха (цели, инструкция, правила, методика проведения игры);</p> <p>101. Подвижные игры для детей с нарушением речи (цели, инструкция, правила, методика проведения игры);</p> <p>102. Плавание после ампутации конечностей;</p> <p>103. Занятия плаванием с лицами, имеющими нарушение слуха;</p> <p>104. Занятия плаванием с лицами, имеющими нарушение зрения;</p> <p>105. Занятия плаванием с лицами, имеющими заболевание ДЦП;</p> <p>106. Методика плавания при заболеваниях ССС</p> <p>107. Методика плавания при заболеваниях ОДА</p> <p>108. Правила гимнастической терминологии</p> <p>109. Формы и типы записи упражнений</p> <p>110. Запись ОРУ</p> <p>111. Общие требования к уроку</p>			
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

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

112. Формы уроков
113. Составные части урока. План-конспект урока
114. Техника передача и приема эстафетной палочки
115. Основные технические приемы игры в волейбол
116. Основные технические приемы игры в баскетбол
117. Техника плавания кролем на груди и на спине
118. Техника плавания брассом на груди и на спине
119. Техника одновременных ходов
120. Техника попеременных ходов

Практическая часть экзамена

Демонстрация упражнений и методик по физической культуре

- 1.Продемонстрируйте циклические упражнения в режиме стандартно-непрерывного упражнения
- 2.Продемонстрируйте ОРУ
- 3.Продемонстрируйте подводящие и развивающие упражнения
- 4.Продемонстрируйте специальные беговые упражнения
- 5.Продемонстрируйте соревновательные упражнения в режиме повторного выполнения
- 6.Продемонстрируйте упражнения стретчинга, ориентированные на развитие гибкости верхнего плечевого пояса
- 7.Продемонстрируйте упражнения, развивающие скоростно-силовые способности
- 8.Продемонстрируйте упражнения, ориентированные на развитие силы
9. Выполните упражнения, нацеленные на развитие координации
10. Выполните упражнения, развивающие взрывную силу
11. Проведите вводную часть урока
12. Проведите подготовительную часть урока
13. Проведите заключительную часть урока
14. Продемонстрируйте подвижные игры (2-3), нацеленные на развитие координации

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

<p>15. Проведите разминочную часть спортивной тренировки по легкой атлетике</p> <p>16.Продемонстрируйте упражнения стретчинга, ориентированные на развитие гибкости мышц спины и нижних конечностей.</p> <p>17. Продемонстрируйте подводящие упражнения для подтягиваний на высокой перекладине</p> <p>18.Проведите круговую плиометрическую тренировку</p> <p>19. Продемонстрируйте изометрические упражнения</p> <p>20.Продемонстрируйте комплекс упражнений по системе Табата, укрепляющие мышцы брюшного пресса</p>			
Всего	905ч		

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УД

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация УД требует наличия учебного кабинета, универсального спортивного зала

Оборудование кабинета:

Учебные столы, стулья

Оборудование спортивного зала:

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

Технические средства обучения: спортивный игровой инвентарь, видеопроектор, экран, ноутбук

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Перечень рекомендуемых учебных изданий:

Основная:

Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 103 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13056-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/448847>

Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 189 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/441267>

Дополнительная:

Плавание с методикой преподавания : учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/442166>

Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Изда-

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

тельство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/453245>

Периодические издания:

Физиология человека [Электронный ресурс] : науч. журнал / Рос. акад. наук. - Москва, 2019-2022. - Изд. с 1975 г. - URL : <https://dlib.eastview.com/browse/publication/79326> . - Текст : электронный. - ISSN 0131-1646.

Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс] = Teoriya i praktika fizicheskoy kultury : ежемес. науч.-теор. журнал. - Москва, 2017, 2019-2022. - URL : <https://dlib.eastview.com/browse/publication/71966> . - Текст : электронный. - ISSN 0040-3601.

Спортивная медицина: наука и практика [Электронный ресурс] / ООО Издательский дом "Русский врач". - Москва, 2019-2022. - Основан в 2011 г.; Выходит 4 раза в год. - URL : <https://dlib.eastview.com/browse/publication/71808>. - Текст : электронный. - ISSN 2223-2524.

Социальная педагогика в России [Электронный ресурс] . - Москва, 2018-2022. - URL : <https://dlib.eastview.com/browse/publication/63579>. - Текст : электронный. - ISSN 0130-9757.

Человек. Спорт. Медицина [Электронный ресурс] / учредитель Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет). - Челябинск, 2001-2023. - Издается с 2001 г.; Выходит 6 раз в год; Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, **физическая культура** (с 2001 по 2015 год). - URL : <https://elibrary.ru/contents.asp?id=37375287>. - Открытый доступ ELIBRARY. - Текст : электронный. - ISSN 2500-0209.

Учебно-методические издания:

Мацкевич А. Н.

Методические указания по организации самостоятельной работы студентов по дисциплине «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки» для специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура / А. Н. **Мацкевич**; УлГУ, Мед. колледж. - 2023. - Неопубликованный ресурс. - URL:

<http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/14178>. - Режим доступа: ЭБС УлГУ. - Текст : электронный.

Согласовано:

Ведущий специалист НБ УлГУ/ Носова Т.Б. /  / 20 июня 2023 г
Должность сотрудника научной библиотеки ФИО подпись дата

- Информационные справочные системы современных информационно-коммуникационных технологий:

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, [2023]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

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

1.2. Образовательная платформа ЮРАЙТ : образовательный ресурс, электронная библиотека : сайт / ООО Электронное издательство «ЮРАЙТ». – Москва, [2023]. - URL: <https://urait.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.3. База данных «Электронная библиотека технического ВУЗа (ЭБС «Консультант студента») : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Политехресурс». – Москва, [2023]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.4. Консультант врача. Электронная медицинская библиотека : база данных : сайт / ООО «Высшая школа организации и управления здравоохранением-Комплексный медицинский консалтинг». – Москва, [2023]. – URL: <https://www.rosmedlib.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Букап». – Томск, [2023]. – URL: <https://www.books-up.ru/ru/library/> . – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.6. ЭБС Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС «Лань». – Санкт-Петербург, [2023]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.7. ЭБС **Znanium.com** : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Знаниум». - Москва, [2023]. - 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, [2023].

3. Базы данных периодических изданий:

3.1. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО «Научная Электронная Библиотека». – Москва, [2023]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

3.2. Электронная библиотека «Издательского дома «Гребенников» (Grebinnikon) : электронная библиотека / ООО ИД «Гребенников». – Москва, [2023]. – URL: <https://id2.action-media.ru/Personal/Products>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

4. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» : электронная библиотека : сайт / ФГБУ РГБ. – Москва, [2023]. – URL: <https://нэб.рф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

5. Российское образование: федеральный портал / учредитель ФГАУ «ФИЦ-ТО». – 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.

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

- Программное обеспечение:
 1. ОС Microsoft Windows
 2. Microsoft OfficeStd 2016 RUS
 3. «МойОфис Стандартный»

Согласовано:

Инженер ведущий / Щуренко Ю.В. /  / _____
Должность сотрудника УИГТ ФИО подпись 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:

– для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

– для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

– для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Форма обучения _____ очная _____

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.)	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
Раздел 1. Легкая атлетика Тема 1.1 Основы техники ходьбы и бега	- Самостоятельный обзор дополнительной литературы по теме - Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	4	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 1.2 Техника эстафетного бега	- Самостоятельный обзор дополнительной литературы по теме - Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих	2	Устный опрос Демонстрация техники упражнений

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

	физических качеств		
Тема 1.3 Основы техники легкоатлетических прыжков	- Самостоятельный обзор дополнительной литературы по теме - Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	2	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 1.4 Основы техники легкоатлетических метаний	- Самостоятельный обзор дополнительной литературы - Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	1	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 1.5 Судейство легкоатлетических видов.	-Самостоятельный обзор дополнительной литературы -- Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	4	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 1.6 Методика оздоровительной тренировки с лицами с ограниченными возможностями здоровья.	-Самостоятельный обзор дополнительной литературы	4	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Раздел 2. Лыжная подготовка			
Тема 2.1 Зимние виды спорта	Самостоятельный обзор дополнительной литературы - Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	6	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 2.2 Одновременные коньковые и классические ходы.	-Самостоятельный обзор дополнительной литературы - Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	4	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 2.3 Попеременный классический и коньковый ходы.	-Самостоятельный обзор дополнительной литературы -- Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	2	Демонстрация техники упражнений
Тема 2.4 Основы техники горнолыжного спорта	-Самостоятельный обзор дополнительной литературы - Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	2	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 2.5 Подъемы ступающим и скользящим	-Самостоятельный обзор дополнительной литературы - Выполнение комплекса упражнений на	2	Устный опрос Демонстрация

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

шагом	технику и развитие соответствующих физических качеств		техники упражнений
Тема 2.6 Преодоление подъемов Техника спусков	- Самостоятельный обзор дополнительной литературы - Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	2	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 2.7 Организация проведения соревнований по лыжному спорту	Самостоятельный обзор дополнительной литературы по теме	2	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 2.8 Методика оздоровительной тренировки с лицами с ограниченными возможностями здоровья.	- Самостоятельный обзор дополнительной литературы - Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	4	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Раздел 3. Гимнастика			
Тема 3.1 Гимнастика как спортивная дисциплина	-- Самостоятельный обзор дополнительной литературы - Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	6	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 3.2 Запись гимнастических упражнений	-Самостоятельный обзор дополнительной литературы - Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	6	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 3.3 Строевые и общеразвивающие упражнения	-Самостоятельный обзор дополнительной литературы - Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	2	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 3.4 Основные понятия о строе	-Самостоятельный обзор дополнительной литературы - Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	2	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 3.5 Прикладные и акробатические упражнения	-Самостоятельный обзор дополнительной литературы Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих	4	Демонстрация техники упражнений

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

	физических качеств		
Тема 3.7 Ритмическая гимнастика и оздоровительная аэробика	-Самостоятельный обзор дополнительной литературы Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	4	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 3.8 Классическая и степ-аэробика	-Самостоятельный обзор дополнительной литературы Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	2	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 3.9 Составление и запись комплексов общеразвивающих упражнений	-Самостоятельный обзор дополнительной литературы Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	2	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 3.10 Положение и движения звеньев тела	-Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	2	Демонстрация техники упражнений
Тема 3.12 Методика оздоровительной тренировки с лицами с ограниченными возможностями здоровья	- Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля	2	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 3.13 Составление плана-конспектов уроков по лечебной гимнастике	-Самостоятельный обзор дополнительной литературы - Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	2	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Раздел 4. Спортивные и подвижные игры			
Тема 4.1 Классификация спортивных игр	-Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	4	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 4.2 Основные приемы техники, состав команды, правила игр	- Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств -Самостоятельный обзор дополнительной литературы	4	Устный опрос Демонстрация техники упражнений

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

ры в волейбол	ной литературы -Ответы самоконтроля		ражнений
Тема 4.3 Правила игры в волейбол	-Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля	2	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 4.4 Состав команды, размеры площадки	-Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	2	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 4.5 Стойка, передвижения, прыжок, подача мяча, передача мяча, прием мяча	-Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	1	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 4.6 Техника игры в защите и в нападении. Судейство. Тактика игры	-Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	1	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 4.7 Техника игры в нападении	- Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля	2	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 4.8 Баскетбол. Основные приемы техники, состав команды, правила игры в баскетбол	- Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля	2	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 4.9 Правила игры в баскетбол	- Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля	2	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 4.10 Стойка, передвижения, остановки, повороты, ловля и передача мяча	- Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля	2	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 4.11	- Выполнение комплекса упражнений на	2	Устный опрос

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

Броски в корзину, видение мяча, финты	технику и развитие соответствующих физических качеств -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля		Демонстрация техники упражнений
Тема 4.12 Состав команды, размеры площадки	- Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля	2	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 4.13 Техника игры в защите и в нападении. Судейство. Тактика игры	- Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля	1	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 4.14 Техника игры в защите	- Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля	2	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 4.15 Технические приемы в защите и в нападении	- Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля	2	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 4.16 Судейство в баскетболе	- Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля	2	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 4.17 Подвижные игры и их классификация.	- Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля	2	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 4.18 Игры по преобладающему виду действия	- Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля	2	Устный опрос Демонстрация техники упражнений

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

Тема 4.19 Игры на развитие физических качеств	- Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля	2	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 4.20 Координационно-развивающие игры адаптивной физической культуры	- Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля	4	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Раздел 5. Плавание			
Тема 5.1 Оздоровительное и прикладное значение видов плавания	- Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля	4	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 5.2 Упражнения на освоение водной среды.	- Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля	4	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 5.3 Основы техники плавания кролем на спине..	- Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля	6	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 5.4 Основы техники плавания брассом на спине и на груди.	- Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля	6	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 5.5 Работа рук и ног брассом на груди и на спине. Старты и повороты в плавании Имитация старта на суши	- Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля	4	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 5.6 Прыжки с бортика в воду (солдатиком)	- Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств	4	Устный опрос Демонстрация техники уп-

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

и падением из положения сидя)	-Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля		ражнений
Тема 5.7 Стартовый прыжок с тумбы; Старт из воды	- Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля	3	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 5.8 Занятия плаванием с детьми	- Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля	4	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 5.9 Занятия плаванием с людьми пожилого возраста	- Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля	4	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 5.10 Методика оздоровительного плавания с лицами с ограниченными возможностями здоровья	- Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля	4	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Раздел 6. Туризм			
Тема 6.1 Туризм как средство физического воспитания.	- Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля	2	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 6.2 Групповое и личное снаряжение	- Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля	2	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 6.3 Правила укладки рюкзака	- Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля	2	Устный опрос Демонстрация 2техники упражнений
Тема 6.4	- Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих	2	Устный опрос Демонстрация

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

Привалы и ночлеги в туристическом походе. Ориентирование на местности. Питание	физических качеств -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля		техники упражнений
Тема 6.5 Установка палатки	- Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля	2	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 6.6 Ориентирование по компасу	- Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля	2	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Раздел 7. Методика развития физических способностей человека			
Тема 7.1 Силовые способности и методика их развития.	- Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля	4	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 7.2 Изометрические упражнения	- Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля	4	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 7.3 Скоростные способности и методика их развития	- Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля	2	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 7.4 Методика развития быстроты двигательных реакций	- Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля	2	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 7.5 Методы тренировки	- Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля	2	Устный опрос Демонстрация техники упражнений

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

	ной литературы -Ответы самоконтроля		
Тема 7.6 Методы развития сложной двигательной реакции	- Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля	2	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 7.7 Методика развития одиночного движения и частоты движения	- Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля	2	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 7.8 Выносливость и методика ее развития	- Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля	2	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 7.9 Методика развития силовой выносливости	- Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля	2	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 7.10 Методика развития скоростной выносливости	- Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля	2	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 7.11 Методы развития выносливости	- Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля	2	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 7.12 Методы развития выносливости	- Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля	2	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 7.13 Гибкость и ловкость и методика их развития.	- Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств -Самостоятельный обзор дополнительной литературы	4	Устный опрос Демонстрация техники упражнений

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

	-Ответы самоконтроля		
Тема 7.14 Методы развития гибкости. Виды ловкости	- Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля	2	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Раздел 8. Повышение спортивного мастерства			
Тема 8.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции; совершенствование техники выполнения высокого и низкого старта	- Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля	6	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 8.2 Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы.	- Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля	6	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 8.3 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	- Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля	4	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 8.4 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	- Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля	4	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 8.5 Совершенствование техники метания малого мяча, гранаты	- Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля	6	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 8.6 Совершенствование техники одновременных лыжных ходов	- Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств -Самостоятельный обзор дополнительной литературы	4	Устный опрос Демонстрация техники упражнений

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

	-Ответы самоконтроля		
Тема 8.7 Совершенствование техники попеременных ходов	- Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля	6	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 8.8 Совершенствование техники подъемов и спусков; совершенствование техники торможений и поворотов.	- Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля	6	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 8.9 Совершенствование техники ОРУ. Совершенствование техники строевых упражнений.	- Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля	6	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 8.10 Совершенствование техники акробатических элементов; совершенствование техники элементов ритмической гимнастики.	- Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля	6	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 8.11 Совершенствование техники прикладных упражнений	- Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля	6	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 8.12 Совершенствование техники плавания кролем на груди; Совершенствование техники плавания кролем на спине	- Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля	6	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 8.13 Совершенствование техники плавания брассом. Совершенствование техники стартов и поворотов	- Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля	6	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 8.14	- Выполнение комплекса упражнений на	4	Устный опрос

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

Совершенствование техники волейбола	технику и развитие соответствующих физических качеств -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля		Демонстрация техники упражнений
Тема 8.15 Совершенствование техники баскетбола	- Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля	4	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 8.16 Совершенствование техники подвижных игр	- Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля	2	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
Тема 8.17 Совершенствование техники пользования компасом	- Выполнение комплекса упражнений на технику и развитие соответствующих физических качеств -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля	2	Устный опрос Демонстрация техники упражнений
		297	

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УД

Результаты (усвоенные знания, освоенные умения и компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы, методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 1	Понимает сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины
ОК 2	Организовывает собственную деятельность, выбирает типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.	
ОК 3	Оценивает риски и принимает решения в нестандартных ситуациях.	
ОК 4	Осуществляет поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, а так же для профессионального и личностного развития.	
ОК 5	Использует информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	

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

ОК 6	Умеет работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством коллегами и социальными партнерами	
ОК 7	Умеет ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.	
ОК 8	Умеет самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации.	
ОК 9	Осуществляет профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий	
ОК 10	Умеет осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.	
ОК 11	Строит профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.	
ОК 12	Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида адаптивного спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности	

ПК 1.1	Умеет определять цели, задачи и планировать физическое воспитание обучающихся.	Текущий контроль знаний в форме - устный опрос - тестирование - демонстрации техники упражнений
ПК 1.2	Умеет проводить учебные занятия по физической культуре	
ПК 1.3	Умеет организовывать внеурочную физкультурно-спортивную деятельность обучающихся, оздоровительной, профилактически-реабилитационной и рекреационной направленности	
ПК 1.4	Умеет осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся	
ПК 1.5	Умеет анализировать учебные занятия, внеурочные мероприятия	
ПК 1.6	Умеет создавать в кабинете (спортивном зале, на спортивной площадке) предметно-развивающую среду с учетом особенностей состояния здоровья	
ПК 2.1	Умеет определять цели и задачи, планировать физическое воспитание обучающихся	
ПК 2.2	Умеет проводить занятия оздоровительной физической культурой	
ПК 2.3	Умеет организовывать внеурочные занятия физической культурой оздоровительной, реабилитационной и рекреационной направленности	
ПК 2.4	Умеет осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся	
ПК 2.5	Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью	
ПК 2.6	Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию в избранном виде адаптивного спорта	
ПК 2.7	Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь	

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

ПК 2.8.	Оформлять и вести документацию, обеспечивающие учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов	
ПК 3.1	Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта	
ПК 3.2	Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья	
ПК 3.3	Систематизировать педагогический опыт в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта на основе изучения педагогической литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.	
ПК 3.4	Умеет оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений	
ПК 3.5	Участствует в исследовательской и проектной деятельности в области адаптивного физического воспитания, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта	

Разработчик

А.Н.Мацкевич

подпись



преподаватель

должность

ФИО