

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Ульяновский государственный университет»  
Факультет физической культуры и реабилитации  
Кафедра физической культуры**

**ЗОРЕНКО О. М.**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**методические рекомендации для практических занятий и  
самостоятельной работы студентов  
по специальности  
40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»  
(среднее профессиональное образование)**

Ульяновск

2023

Физическая культура: методические рекомендации для практических занятий и самостоятельной работы студентов по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения» (среднее профессиональное образование) / Составитель Зоренко О. М.: УлГУ. Институт открытого образования. – Ульяновск, 2023. – 28 с.

Методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» предназначено в помощь обучающимся для практических занятий и самостоятельного изучения обозначенного курса. Методические рекомендации включают в себя требования к результатам освоения дисциплины, тематический план дисциплины, список рекомендуемой литературы, контрольные вопросы к зачёту.

Методические рекомендации рекомендованы к введению в образовательный процесс решением УМС ИОО (Протокол № 178 от 27.06.2023г.).

## Содержание

1. Цель и задачи освоения дисциплины .....	5
2. Условия реализации УД.....	7
3. Структура и содержание УД.....	10
4. Тематика практических занятий.....	10
5. Самостоятельная работа обучающихся.....	11
6. Контроль и оценка результатов освоения УД.....	25
7. Перечень вопросов к зачёту.....	27

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

#### Цель освоения дисциплины:

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

#### Задачи освоения дисциплины:

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

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

Код компетенции	Умения	Знания
ОК 2 - Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной ориентации.	1. Уметь: решать нестандартные проблемы, возникающие в процессе реализации образовательной деятельности в области физической культуры	2. Знать: современные средства и методы образовательной деятельности в физической культуре, обеспечивающие когнитивное и двигательное обучение, формирующие у занимающихся умения и навыки самообразования
ОК 3 - Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать	3. Уметь: самостоятельно разрабатывать комплексы физических упражнений и физических методов воздействия на организм человека в процессе занятий физическими упражнениями	4. Знать: 5. задачи развивающего обучения, обеспечивающего оптимальное умственное и физическое развитие человека, необходимых в профессиональной деятельности

их эффективность и качество.		
ОК 6 - Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	6. Уметь: 7. с готовностью решать нестандартные проблемы, возникающие в процессе реализации воспитательной деятельности при занятиях физической культурой	8. Знать: средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; 9. способы повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья
ОК 10 - Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.	Уметь: использовать традиционные и разрабатывать новые технологии занятий физическими упражнениями; обладать высоким уровнем знаний традиционных и инновационных технологий реализации основных видов жизнедеятельности человека	Знать: Основы разработки планов, программ, этапов исследования, для проведения исследовательской работы во время занятий физической культурой
ОК 14 - Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.	Уметь: - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; -	Знать: - основы физической культуры и здорового образа жизни; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

ПК 1.6 - Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.	10. Уметь: с готовностью действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения; оказывать личным примером позитивное воздействие на окружающих и всех участников профессиональной деятельности с точки зрения	Знать: основы использования современных средств и методов физической культуры для практического решения актуальных проблем
--	---	--

### **Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям обучающего по физической культуре:**

- **иметь представление:**
    - о системе научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры, умение их адаптивно, творчески использовать в личностном и профессиональном развитии, самосовершенствовании, организации здорового стиля жизни;
    - о роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста.
    -
- Учебная дисциплина «**физическая культура**» обеспечивает формирование и развитие компетенций ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6

## **2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УД**

### *3.1 Требования к материально-техническому обеспечению*

Аудитории для проведения лекций, семинарских занятий, для выполнения лабораторных работ и практикумов, для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций.

Аудитории укомплектованы специализированной мебелью, учебной доской. Аудитории для проведения лекций оборудованы мультимедийным оборудованием для предоставления информации большой аудитории. Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде, электронно-библиотечной системе. Перечень оборудования, используемого в учебном процессе, указывается в соответствии со сведениями о материально-техническом обеспечении и оснащённости образовательного процесса, размещёнными на официальном сайте УлГУ в разделе «Сведения об образовательной организации».

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

*Технические средства обучения:*

Компьютер, принтер, видеопроектор, модели механических передач и редукторы, информационные стенды: режущих инструментов. Wi-Fi с доступом к сети «Интернет», ЭИОС, ЭБС.

*Технические средства обучения:*

Компьютерная техника и Wi-Fi с доступом к сети «Интернет», ЭИОС, ЭБС.

### 3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Перечень рекомендуемых учебных изданий:

#### а) Список рекомендуемой литературы

##### Основная:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>
3. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 461 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515004>

##### Дополнительная:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515160>
2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514196>

##### Электронно-библиотечные системы:

1. IPRbooks [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система/ группа компаний Ай Пи Эр Медиа. – Электронные данные – Саратов, [2023]. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>.
2. ЮРАЙТ [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система/ ООО Электронное издательство ЮРАЙТ. – Электронные данные – Москва, [2023]. Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>.
3. Консультант студента [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система/ ООО Политехресурс. - Электронные данные - Москва, [2023]. Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/pages/catalogue.html>.
4. Лань [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система/ ООО ЭБС Лань. - Электронные данные – С.-Петербург, [2023]. Режим доступа: <https://e.lanbook.com>.

##### Федеральные информационно-образовательные порталы:

1. Информационная система Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Режим доступа: <http://window.edu.ru>.
2. Федеральный портал Российское образование. Режим доступа: <http://www.edu.ru>.

##### Образовательные ресурсы УлГУ:

1. Электронная библиотека УлГУ. Режим доступа: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>.
2. Образовательный портал УлГУ. Режим доступа: <http://edu.ulsu.ru>.

### *3.3. Специальные условия для обучающихся с ОВЗ*

4. 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:
5. – 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;
6. – для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;
7. – для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

#### *1.2. Количество часов на освоение программы*

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



### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УД

*Объем и виды учебной работы*

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>340</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>170</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	Данный вид работы не предусмотрен УП.
лабораторные работы	Данный вид работы не предусмотрен УП.
<b>практические занятия</b>	<b>170</b>
курсовой проект	Данный вид работы не предусмотрен УП.
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>170</b>
в том числе:	
- работа над курсовым проектом	Данный вид работы не предусмотрен УП.
- указываются другие виды самостоятельной работы: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины;</li> <li>• Написание реферата;</li> <li>• Подготовка к устному опросу;</li> <li>• Подготовка к тестированию;</li> <li>• Выполнение расчетных заданий;</li> <li>• Подготовка к выполнению лабораторно-практических работ;</li> <li>• Подготовка к сдаче экзамена</li> </ul>	Данные виды работ не предусмотрен УП.
<i>Текущий контроль:</i> тестирование, выполнение контрольных нормативов	
<i>Промежуточная аттестация:</i> зачёт (1-4 семестры), дифференцированный зачёт (5 семестр)	

### 4. ТЕМАТИКА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования

и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Средства практического раздела занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» в рабочей программе кафедры физического воспитания определяются каждым преподавателем самостоятельно.

Обязательными видами физических упражнений для включения в рабочую программу по физической культуре являются: отдельные дисциплины легкой атлетики (бег 100 м – мужчины, женщины; бег 2000 м – женщины; бег 3000 м – мужчины), плавание, спортивные игры, лыжные гонки, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов, включают специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы.

Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут использоваться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

*Практический учебный материал для специального учебного отделения имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.*

Студенты специального учебного отделения (включая занимающихся в группах лечебной физической культуры и освобожденных от практических занятий) на первых четырех семестрах пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия в основном, специальном и спортивном отделениях определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебных занятий на данном факультете и рабочего плана кафедры физического воспитания для каждого учебного отделения.

Вариативная часть программного материала предоставляет возможность преподавателю подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями студентов, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, открытые спортивные площадки, стадион, бассейн) и климатическими условиями.

## **5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

Форма обучения: очная

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы	Объём в часах	Форма контроля
<b>Тема 2.1.1.</b> Техника бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике	1. Развитие общей выносливости. 2. Обучение технике бега на короткие дистанции 3. Воспитание морально-волевых качеств	2	Оценка практического задания
<b>Тема 2.1.2.</b> Техника низкого старта при беге на короткие дистанции	1. Обучение низкому старту и выходу с низкого старта. 2. Развитие гибкости и координации. 3. Воспитание чувства товарищества на занятиях.	2	Оценка практического задания
<b>Тема 2.1.3.</b> бега на короткие дистанции. Стартовый разгон и бег по дистанции	1. Закреплением техники старта на короткие дистанции. 2. Обучение стартовому разгону при беге на короткие дистанции. 3. Развитие координации	2	Оценка практического задания
<b>Тема 2.1.4.</b> Техника бега на короткие дистанции. Финишное усилие.	Совершенствование техники старта, стартового разгона и бега по дистанции. 2.Техника выполнения финишного усилия при беге на короткие дистанции 3. Развитие выносливости. 4. Воспитание морально-волевых качеств.	2	Оценка практического задания
<b>Тема 2.1.5.</b> Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон	1. Обучение высокому старту, стартовому разгону при беге на средние дистанции. 2. Развитие ск	2	Оценка практического задания
<b>Тема2.1.6.</b> Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции и финишное усилие	1. Совершенствование техники бега по прямой. 2. Совершенствование выносливости. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Оценка практического задания
<b>Тема2.1.7.</b> Техника бега на виражах и прыжка в длину с места	1. обучение технике бега на виражах. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с места. 3. Развитие двигательно-координационных качеств, выносливости.	2	Оценка практического задания
<b>Тема2.1.8.</b> Техника бега на виражах и прыжка в длину с разбега	1. Ознакомление с техникой прыжков в длину с разбега. 2. Совершенствование техники бега на виражах. 3. Совершенствование техники прыжка в длину с места. 2. Сдача контрольного норматива 2000 м (девушки), 3000 м (юноши). 4. Развитие гибкости.	2	Оценка практического задания
<b>Тема2.1.9.</b>	1. Обучение техники прыжка в длину с	2	Оценка

Техника прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги»	разбега. 2. Развитие скоростных качеств. 3. Воспитание двигательной активности.		практического задания
<b>Тема2.1.10.</b> Техника эстафетного бега	1. Обучение эстафетному бегу. 2. Совершенствование техники бега по виражам. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Оценка практического задания
<b>Тема2.1.11.</b> Техника эстафетного бега. Прыжки в длину способом « Ножницы»	1. Совершенствование эстафетного бега. 2.Обучение технике прыжка в длину с разбега способом « Ножницы» 3. Воспитание коллективных действий.	2	Оценка практического задания
<b>Тема 2.1.12.</b> Приём и передача мяча в волейболе	1. Обучение технике приёма и передачи мяча сверху, снизу. 2. Обучение нижнему приёму и передаче мяча после подачи 3. Развитие ловкости и выносливости.	2	Оценка практического задания
<b>Тема2.1.13.</b> Нижняя прямая подача в волейболе	1. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху, снизу. 2. Обучение нижней прямой подачи мяча. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Оценка практического задания
<b>Тема2.1.14.</b> Верхняя прямая подача в волейболе	1. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху, снизу. 2. Обучение верхней прямой подачи мяча. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Оценка практического задания
<b>Тема2.1.15.</b> нападающий удар в волейболе	1. Совершенствование техники приёмов и передач мяча сверху, снизу, верхней прямой подачи. 2. Обучение технике нападающего удара. 3. Развитие скоростно-силовых качеств и координации движения.	2	Оценка практического задания
<b>Тема2.1.16.</b> Ведение мяча в баскетболе	1. Обучение ведению мяча в баскетболе 2. Развитие координационных способностей 3. Развитие быстроты и ловкости.	2	Оценка практического задания
<b>Тема2.1.17.</b> Ведение мяча, остановки и повороты в баскетболе	1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. 2. Обучение ведению мяча левой и правой рукой. 3. Обучение остановкам и поворотам.	2	Оценка практического задания
<b>Тема2.1.18.</b> Ловля и передача мяча в баскетболе	1. Обучение правильному держанию мяча в баскетболе. 2. Обучение ловле и передаче мяча.	2	Оценка практического задания
<b>Тема2.2.1.</b> Передачи баскетбольного мяча в движении	1. Совершенствование передач мяча в баскетболе 2. Обучение передаче мяча в движении	2	Оценка практического задания
<b>Тема2.2.2.</b> Броски мяча в баскетболе со средней дистанции	1. Обучение броску со средней дистанции в баскетболе. 2. Развитие выносливости. 3. Воспитание морально-волевых качеств	2	Оценка практического задания

<b>Тема2.2.3.</b> Штрафной бросок в баскетболе	1. Совершенствование бросков со средней дистанции в баскетболе. 2. Обучение штрафному броску.	2	Оценка практического задания
<b>Тема2.2.4.</b> Контрольные нормативы баскетболе	1. Выполнение контрольных нормативов по баскетболу. 2. Развитие силовых качеств. 3. Развитие морально-волевых качеств.	2	Оценка практического задания
<b>Тема2.2.5.</b> Техника плавания стилем «Кроль на груди»	1.Обучение работе ног при плавании кролем на груди и спине. 2.Согласование работы ног и дыхания при плавании кролем. 3.Ознакомление с работой ног при плавании брассом 4.Развитие плавательной выносливости. 5.Воспитание смелости, уверенности в себе.	2	Оценка практического задания
<b>Тема2.2.6.</b> Техника плавания стилем «Кроль на спине»	1.Обучение работе ног при плавании кролем на спине. 2.Согласование работы ног и дыхания при плавании кролем. 3.Ознакомление с работой ног при плавании брассом. 4.Развитие плавательной выносливости. 5.Воспитание смелости, уверенности в себе.	2	Оценка практического задания
<b>Тема2.2.7.</b> Техника плавания стилем «Брасс»	1.Обучить технике работы рук и ног при плавании брассом 2.Изучить согласование движений рук, ног и дыхания при плавании брассом 3.Способствовать развитию гибкости, силу мышц рук, координацию движений, силу дыхательных мышц; 4.Воспитать настойчивость, волю, трудолюбие, товарищескую взаимопомощь.	2	Оценка практического задания
<b>Тема2.2.8.</b> Техники старта и поворота при плавании стилем «Кроль на груди»	1.Изучить технику поворота в кроле на груди способом «кувырок», скольжение после толчка от бортика и первые плавательные движения. 2.Изучить технику старта в плавании способом кроль на груди с бортика и тумбочки. 3.Способствовать развитию гибкости, силу мышц рук, координацию движений, силу дыхательных мышц; 4.Воспитывать настойчивость, волю, трудолюбие, товарищескую взаимопомощь. 5.Воспитывать интерес к изучению способов плавания.	2	Оценка практического задания
Тема 2.2.9. Прикладное плавание	1.Закрепление техники плавания брассом. 2. Обучение технике выполнения ныряния способом брасс и способом кроль.	2	Оценка практического задания

	<p>3. Обучение общему согласованию движений (непрерывно чередуемые гребки руками, движение ногами в сочетании с правильным дыханием).</p> <p>4. Способствовать повышению уровня общей физической подготовленности.</p> <p>5. Развитие общей выносливости, координации движений.</p> <p>6. Развитие жизненной емкости легких.</p>		
<b>Тема 2.2.10.</b> Техника выполнения акробатических упражнений	<p>1. Повторение правил безопасного поведения на уроках гимнастики в спортивном зале;</p> <p>2. Совершенствование выполнения строевых упражнений;</p> <p>3. Совершенствование техники выполнения кувырков вперед и назад.</p> <p>4. Воспитание чувства товарищества, взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу;</p> <p>5. Воспитание аккуратности и образного мышления.</p> <p>6. Формирование правильной осанки;</p> <p>7. Развитие силы, гибкости, ловкости;</p> <p>8. Прививать интерес к систематическим занятиям физкультурой.</p>	2	Оценка практического задания
<b>Тема 2.2.11.</b> Акробатические упражнения: стойка на руках и переворот в сторону «колесо»	<p>1. Обучение стойки на руках.</p> <p>2. Обучение перевороту в сторону («колесо»).</p> <p>3. Развитие силы, гибкости, ловкости.</p> <p>4. Формирование правильной осанки.</p> <p>5. Обучение правильному дыханию при выполнении ОРУ.</p> <p>6. Воспитание сознательного и активного отношения к выполнению заданных упражнений.</p> <p>7. Воспитание чувства ответственности при оказании страховки.</p>	2	Оценка практического задания
<b>Тема 2.2.12.</b> Техника выполнения кувырка вперед и стойки на лопатках в гимнастике	<p>1. Закрепление акробатических элементов (стойки на лопатках, кувырка вперед, акробатической комбинации).</p> <p>2. Повторение комплекса упражнений без предмета под музыку.</p> <p>3. Совершенствование навыков профилактики правильной осанки.</p> <p>4. Дальнейшее развитие силы, ловкости, координации движений, двигательной памяти, внимания, координации движений.</p> <p>5. Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни</p> <p>6. Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>	2	Оценка практического задания

	7. Воспитание дисциплинированности, организованности, трудолюбия, культуры движений.		
<b>Тема 2.2.13.</b> Гимнастика с элементами акробатики.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование элементов акробатики.</li> <li>2. Закрепление выполнения 2-3-х кувырков слитно в группировке.</li> <li>3. Воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.</li> <li>4. Формирование правильной осанки</li> </ol>	2	Оценка практического задания
<b>Тема 2.2.14.</b> Акробатические соединения из различных элементов	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Способствовать развитию физических качеств (гибкость и ловкость в сочетании)</li> <li>2. Закрепить технику ранее изученных акробатических элементов</li> <li>3. Развивать творческие способности через акробатику на уроках гимнастики</li> <li>4. Воспитывать чувство взаимопомощи, самостоятельность.</li> </ol>	2	Оценка практического задания
<b>Тема 2.2.15.</b> Гимнастика с элементами акробатических соединений	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование акробатического соединения</li> <li>2. Совершенствование прыжка, согнув ноги через гимнастического козла в ширину</li> <li>3. Формирование правильной осанки;</li> <li>4. Формирование эстетических потребностей и умений выполнять гимнастические упражнения в соответствии с гимнастическим стилем;</li> </ol>	2	Оценка практического задания
<b>Тема 2.2.16.</b> Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, мост из положения лежа, стойка на лопатках. Техника лазания по канату.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование элементов акробатики.</li> <li>2. Совершенствование техники лазания по канату в 2 и 3 приёма</li> <li>3. Способствовать воспитанию нравственного, патриотического, волевого качества личности, формировать устойчивый интерес у студентов к физическим упражнениям.</li> <li>4. Развивать физические качества</li> </ol>	2	Оценка практического задания

	– силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости, развитие осанки.		
<b>Тема 2.2.17.</b> Гимнастические упражнения на снарядах, разностороннее физическое развитие учащихся с помощью гимнастических упражнений.	1. Обучить подъёму переворотом толчком двумя на низкой перекладине. 2. Закрепить стойку на голове и комбинацию упражнений в акробатике. 3. Совершенствовать комбинацию упражнений на параллельных брусьях. 4. Совершенствовать комбинацию упражнений в равновесии на низком «Бревне». 5. Закреплять кувырок назад в полушпагат и комбинацию упражнений в акробатике. 6. Обучить подъёму переворотом в упор на нижнюю жердь с опорой о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой. 7. Развивать координационные способности, силу мышц рук и координацию движений. 8. Формировать правильную осанку.	2	Оценка практического задания
<b>Тема 2.2.18.</b> Гимнастика элементами акробатики.	с 1. Совершенствование элементов акробатики. 2. Закрепление выполнения 2-3-х кувырков слитно в группировке. 3. Воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу. 4. Формирование правильной осанки 5. Развитие силы, гибкости, ловкости. 6. Прививать интерес к систематическим занятиям физкультурой.	2	Оценка практического задания
<b>Тема 2.3.1.</b> Техники опорного прыжка через гимнастического козла – ноги врозь. Упражнения на гимнастическом бревне.	1. Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла – ноги врозь; 2. Разучить выполнения упражнений на гимнастическом напольном бревне. 3. Развитие гибкости, силы, координации.	2	Оценка практического задания
<b>Тема 2.3.2.</b> Гимнастические упражнения, выполняемые со страховкой и без страховки	1. Совершенствование опорного прыжка через гимнастического коня и козла. 2. Совершенствование акробатических соединений 3. Совершенствование техника лазания по канату. 4. Укрепление опорно-двигательного аппарата,	2	Оценка практического задания



	развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем, закаливание организма. 5. Воспитывать морально-волевые качества, бережное отношение к инвентарю, дисциплинированность на уроке, уважение к товарищам		
<b>Тема 2.3.3.</b> Технические действия в баскетболе	1. Совершенствовать передачу – ловлю мяча на месте, при встречном движении; 2. Совершенствовать умения в бросках мяча в корзину, в движении с отражением от щита, подбор мяча; 3. Совершенствовать игровые способности в учебной игре “Баскетбол”. 4. Развивать двигательные качества – ловкость, быстроту движений, выносливость. 5. Воспитывать морально-волевые качества – смелость, честность, коллективизм	2	Оценка практического задания
<b>Тема 2.3.4.</b> Техники ведения, ловли, передачи мяча и броска в кольцо с двух шагов в баскетболе.	1. Совершенствовать технику ведения, ловли и передачи. 2. Совершенствовать технику броска в кольцо с двух шагов. 3. Развивать координацию, ловкость, быстроту, силу, выносливость. 4. Воспитание морально - волевые качества – смелость, честность, решительность, чувство товарищества, взаимопонимание.	2	Оценка практического задания
<b>Тема 2.3.4.</b> Техники ведения, ловли, передачи мяча и броска в кольцо с двух шагов в баскетболе.	1. Совершенствовать броски мяча в корзину различными способами, в зависимости от игровой ситуации. 2. Создать условия для самореализации учащихся в физкультурной деятельности, развитие координаций движений. 3. Воспитание толерантности, чувства справедливости, взаимопомощи, товарищества	2	Оценка практического задания
<b>Тема 2.3.5.</b> Ведения мяча с преодолением препятствий, передачи во встречных колоннах и броски из-за трёхочковой линии в баскетболе	1. Совершенствование ведения мяча с преодолением препятствий 2. Передачи мяча во встречных колоннах; 3. Броски мяча из-за трёхочковой линии. 4. Развитие быстроты реакции, глазомера, координации, выносливости. Воспитательная: 5. Привитие чувства товарищества, взаимовыручки, соблюдение дисциплины и техники безопасности. Оздоровительная:	2	Оценка практического задания
<b>Тема 2.3.6.</b> Ловля и	1. Совершенствование техники ведения	2	Оценка

передача мяча в движении, ведение мяча с последующей атакой кольца в баскетболе	<p>мяча.</p> <p>2. Ловля и передача мяча одной двумя руками на месте и в движении.</p> <p>3. Ловля и передача мяча в движении, ведение мяча с последующей атакой кольца..</p>		практического задания
<b>Тема2.3.7.</b> Ведение с изменением направления. Совершенствование бросков мяча в корзину. Учебная игра «баскетбол», «стритбол».	<p>11. 1. Совершенствовать броски мяча в корзину различными способами, в зависимости от игровой ситуации.</p> <p>12. 2. Создать условия для самореализации учащихся в физкультурной деятельности, развитие координаций движений.</p> <p>13. 3. Воспитание толерантности, чувства справедливости, взаимопомощи, товарищества</p>	2	Оценка практического задания
<b>Тема2.3.8.</b> Техника взаимодействия в защите и нападении в баскетболе	<p>14. 1. Совершенствовать технику передачи мяча в движении.</p> <p>15. 2. Совершенствовать технику взаимодействия в защите и нападении.</p> <p>16. 3. Развивать двигательные качества – ловкость, быстроту движений, выносливость.</p> <p>17. 4. Воспитание морально-волевые качества – смелость, честность, коллективизм.</p> <p>18.</p>	2	Оценка практического задания
<b>Тема2.3.9.</b> Техника перемещений и владения мячом в баскетболе	<p>19. 1. Совершенствование техники перемещений и владения мячом.</p> <p>20. 2. Воспитание физического качества сила.</p> <p>21. 3. Формирование взаимоуважения средствами спортивной игры баскетбол.</p> <p>22.</p>	2	Оценка практического задания
<b>Тема2.3.10.</b> Выполнение передач различными способами в баскетболе.	<p>23. Повторить выполнение строевых приемов на месте и в движении.</p> <p>24. 2. Обучение технике выполнения передач различными способами.</p> <p>25. 3. Способствовать развитию ловкости, быстроты, силы, координации движений.</p> <p>26. 4. Содействовать развитию правильной осанки, строевой выправки.</p> <p>27. 5. Воспитывать потребность и стремление к систематическим занятиям физическими упражнениями.</p> <p>28.</p> <p>29.</p>	2	Оценка практического задания
<b>Тема2.3.11.</b> Техника основных элементов	<p>30. 1. Обучение ведению без зрительного контроля.</p>	2	Оценка практического

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

<b>Тема2.3.17.</b> Основные технические приемы игры в волейбол	1.Обучить основным стойкам и перемещениям; 2.Ознакомить нападающему удару и блокированию 3.Закрепление приемов и передач двумя руками сверху и снизу; 4.Совершенствование подач;	2	Оценка практического задания
<b>Тема2.3.18.</b> Техника плавания стилем «Кроль на груди»	1.Совершенствование работы ног при плавании кролем на груди и спине. 2.Закрепление работы ног и дыхания при плавании кролем. 3.Совершенствование работы ног при плавании брассом 4.Развитие координации.	2	Оценка практического задания
<b>Тема2.4.1.</b> Нападающий удар в волейболе	1. Совершенствование техники приёмов и передач мяча сверху, снизу, верхней прямой подачи. 2. Обучение технике нападающего удара. 3. Развитие скоростно-силовых качеств и координации движения.	2	Оценка практического задания
<b>Тема2.4.2.</b> Ведение мяча в баскетболе	1. Обучение ведению мяча в баскетболе 2. Развитие координационных способностей 3. Развитие быстроты и ловкости.	2	Оценка практического задания
<b>Тема2.4.3.</b> Ведение мяча, остановки и повороты в баскетболе	1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. 2. Обучение ведению мяча левой и правой рукой. 3. Обучение остановкам и поворотам.	2	Оценка практического задания
<b>Тема2.4.4.</b> Ведения мяча с преодолением препятствий, передачи во встречных колоннах и броски из-за трёхочковой линии в баскетболе	1.Совершенствование ведения мяча с преодолением препятствий 2.Передачи мяча во встречных колоннах; 3.Броски мяча из-за трёхочковой линии. 4.Развитие быстроты реакции, глазомера, координации, выносливости. Воспитательная: 5.Привитие чувства товарищества, взаимовыручки, соблюдение дисциплины и техники безопасности.	2	Оценка практического задания
<b>Тема2.4.5.</b> Ловля и передача мяча в движении, ведение мяча с последующей атакой кольца в баскетболе	1/Совершенствование техники ведения мяча. 2. Ловля и передача мяча одной двумя руками на месте и в движении. 3. Ловля и передача мяча в движении, ведение мяча с последующей атакой кольца.	2	Оценка практического задания
<b>Тема2.4.6.</b> Ведение с изменением направления.	1.Совершенствовать броски мяча в корзину различными способами, в зависимости от игровой ситуации.	2	Оценка практического задания

Совершенствование бросков мяча в корзину. Учебная игра «баскетбол», «стритбол».	2. Создать условия для самореализации учащихся в физкультурной деятельности, развитие координаций движений. 3. Воспитание толерантности, чувства справедливости, взаимопомощи, товарищества		
<b>Тема 2.4.7.</b> Техника плавания стилем «Кроль на спине»	1. Совершенствование работы ног при плавании кролем на спине. 2. Закрепление работы ног и дыхания при плавании кролем. 3. Совершенствование работы ног при плавании брассом. 4. Развитие силовой выносливости выносливости.	2	Оценка практического задания
<b>Тема 2.4.8.</b> Техника плавания стилем «Брасс»	1. Закрепить технику работы рук и ног при плавании брассом 2. Совершенствовать согласование движений рук, ног и дыхания при плавании брассом 3. Способствовать развитию гибкости, силу мышц рук, координацию движений, силу дыхательных мышц;	2	Оценка практического задания
<b>Тема 2.4.9.</b> Техника плавания стилем «Кроль на спине»	1. Закрепить технику работы рук и ног при плавании кролем на спине 2. Совершенствовать согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине 3. Способствовать развитию гибкости, силу мышц рук, координацию движений, силу дыхательных мышц;	2	Оценка практического задания
<b>Тема 2.4.10.</b> Техники старта и поворота при плавании стилем «Кроль на груди»	1. Закрепить технику поворота в кроле на груди способом «кувырок», скольжение после толчка от бортика и первые плавательные движения. 2. Совершенствовать технику старта в плавании способом кроль на груди с бортика и тумбочки. 3. Способствовать развитию гибкости, силу мышц рук, координацию движений, силу дыхательных мышц; 4. Воспитывать интерес к изучению способов плавания.	2	Оценка практического задания
<b>Тема 2.4.11.</b> Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разгон и бег по дистанции.	1. Закреплением техники низкого старта на короткие дистанции. 2. Совершенствование стартового разгона при беге на короткие дистанции. 3. Развитие скоростной выносливости.	2	Оценка практического задания

<b>Тема2.4.12.</b> Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции и финишное усилие.	1. Совершенствование техники бега по прямой. 2. Совершенствование выносливости. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Оценка практического задания
<b>Тема2.4.13.</b> Техника прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги»	1. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 2. Развитие скоростных качеств. 31. 3. Воспитание двигательной активности	2	Оценка практического задания
<b>Тема2.4.14.</b> Приём и передача мяча в волейболе	1. Обучение технике приёма и передачи мяча сверху, снизу. 2. Обучение нижнему приёму и передаче мяча после подачи 3. Развитие ловкости и выносливости.	2	Оценка практического задания
<b>Тема2.4.15.</b> Нижняя прямая подача в волейболе	1. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху, снизу. 2. Обучение нижней прямой подачи мяча. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Оценка практического задания
<b>Тема2.4.16.</b> Верхняя прямая подача в волейболе	1. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху, снизу. 2. Обучение верхней прямой подачи мяча. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Оценка практического задания
<b>Тема2.4.17.</b> Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения в волейболе.	1. Совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. 2. Развить «чувство мяча», ловкость и координацию движений. 32. 3. Воспитать настойчивость, волю к победе, трудолюбие. 33. 4. Содействовать укреплению опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	2	Оценка практического задания
<b>Тема2.4.18.</b> Основные технические приемы игры в волейбол	1. Обучить основным стойкам и перемещениям; 2. Ознакомить нападающему удару и блокированию 3. Закрепление приемов и передач двумя руками сверху и снизу; 4. Совершенствование подач;	2	Оценка практического задания
<b>Тема 2.5.1.</b> Техника бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике.	1. Развитие общей выносливости. 2. Обучение технике бега на короткие дистанции 3. Воспитание морально-волевых качеств	2	Оценка практического задания
<b>Тема 2.5.2.</b> Техника	1. Обучение низкому старту и выходу с	2	Оценка

низкого старта при беге на короткие дистанции	низкого старта. 2. Развитие гибкости и координации. 3. Воспитание чувства товарищества на занятиях.		практического задания
<b>Тема 2.5.3.</b> бега на короткие дистанции. Стартовый разгон и бег по дистанции.	1. Закреплением техники старта на короткие дистанции. 2. Обучение стартовому разгону при беге на короткие дистанции. 3. Развитие координации	2	Оценка практического задания
<b>Тема 2.5.4.</b> Техника бега на короткие дистанции. Финишное усилие.	Совершенствование техники старта, стартового разгона и бега по дистанции. 2. Техника выполнения финишного усилия при беге на короткие дистанции 3. Развитие выносливости. 4. Воспитание морально-волевых качеств.	2	Оценка практического задания
<b>Тема 2.5.5.</b> Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон	1. Обучение высокому старту, стартовому разгону при беге на средние дистанции. 2. Развитие скоростно-силовых качеств. 3. Воспитание морально-волевых качеств.	2	Оценка практического задания
<b>Тема 2.5.6.</b> Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции и финишное усилие.	1. Совершенствование техники бега по прямой. 2. Совершенствование выносливости. 3. Развитие скоростно-силовых качеств	2	Оценка практического задания
<b>Тема 2.5.7.</b> Техника бега на виражах и прыжка в длину с места	1. обучение технике бега на виражах. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с места. 3. Развитие двигательно-координационных качеств, выносливости.	2	Оценка практического задания
<b>Тема 2.5.8.</b> Техника бега на виражах и прыжка в длину с разбега	1. Ознакомление с техникой прыжков в длину с разбега. 2. Совершенствование техники бега на виражах. 3. Совершенствование техники прыжка в длину с места. 2. Сдача контрольного норматива 2000 м (девушки), 3000 м (юноши). 4. Развитие гибкости.	2	Оценка практического задания
<b>Тема 2.5.9.</b> Техника прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги»	1. Обучение технике прыжка в длину с разбега. 2. Развитие скоростных качеств. 3. Воспитание двигательной активности	2	Оценка практического задания
<b>Тема 2.5.10.</b> Техника эстафетного бега	1. Обучение эстафетному бегу. 2. Совершенствование техники бега по виражам. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Оценка практического задания

<b>Тема2.5.11.</b> Техника эстафетного бега. Прыжки в длину способом « Ножницы»	1. Совершенствование эстафетного бега. 2.Обучение технике прыжка в длину с разбега способом « Ножницы» 3. Воспитание коллективных действий.	2	Оценка практического задания
<b>Тема2.5.12.</b> Приём и передача мяча в волейболе	1. Обучение технике приёма и передачи мяча сверху, снизу. 2. Обучение нижнему приёму и передаче мяча после подачи 3. Развитие ловкости и выносливости.	2	Оценка практического задания
<b>Тема2.5.13.</b> Нижняя прямая подача в волейболе	1. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху, снизу. 2. Обучение нижней прямой подачи мяча. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Оценка практического задания

## 6.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УД

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

Результаты	Основные показатели оценки результата	Формы, методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 2 - Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной ориентации.	- осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой; знать социальную значимость своей будущей профессии и роль физической культуры при выполнении профессиональной деятельности с коллегами, руководством, клиентами	Текущий контроль: контроль над выполнением практических заданий, тестирование, устный опрос, решение задач  Промежуточная аттестация: зачёт
ОК 3 - Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- самостоятельное разрабатывание комплексов физических упражнений и физических методов воздействия на организм человека в процессе занятий физическими упражнениями	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины



<p>ОК 6 - Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p>	<p>- готовность решать нестандартные проблемы, возникающие в процессе реализации воспитательной деятельности при занятиях физической культурой</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины</p>
<p>ОК 10 - Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.</p>	<p>- разработка новых технологий занятий физическими упражнениями; Обладание высоким уровнем знаний традиционных и инновационных технологий реализации основных видов жизнедеятельности человека</p>	<p>Текущий контроль: контроль над выполнением практических заданий, тестирование, устный опрос, решение задач</p> <p>Промежуточная аттестация: зачёт</p>
<p>ОК 14 - Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>- умение выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; Знать: - основы физической</p>	<p>Текущий контроль: контроль над выполнением практических заданий, тестирование, устный опрос, решение задач</p> <p>Промежуточная аттестация: зачёт</p>

	<p>культуры и здорового образа жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> </ul> <p>правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности</p>	
<p>ПК 1.6 - Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.</p>	<p>Готовность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения; оказывать личным примером позитивное воздействие на окружающих и всех участников профессиональной деятельности с точки зрения</p>	<p>Текущий контроль: контроль над выполнением практических заданий, тестирование, устный опрос, решение задач</p> <p>Промежуточная аттестация: зачёт</p>

## 7. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЁТУ

1. Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его.
2. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.
3. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.
4. Перечислите основные компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура».
5. Перечислите основные требования, предъявляемые к студенту в процессе освоения дисциплины «Физическая культура».
6. Перечислите основные требования, необходимые для успешной аттестации обучающихся (получение «зачета») по дисциплине «Физическая культура».
7. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз.
8. Регуляция функций в организме.
9. Двигательная активность как биологическая потребность организма.
10. Особенности физически тренированного организма
11. Костная система. Влияние на неё физических нагрузок.
12. Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции.
13. Работа сердца, пульс. Кровяное давление.
14. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки.
15. За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу?

16. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю
17. Укажите важный принцип закаливания организма.
18. Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.
19. Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния обучающихся вы знаете?
20. «Физические упражнения как средство активного отдыха» - раскройте это положение.
21. Дайте определение понятию «лечебная физическая культура». Кратко опишите ее цель и задачи
22. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
23. Как действуют физические упражнения на организм человека?
24. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
25. Какие средства используются лечебной физической культурой?
26. Классификация и характеристика физических упражнений.
27. Формы лечебной физической культуры.
28. Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их.
29. В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?
30. Перечислите основные физические качества, дайте им определения.
31. Какие формы занятий физическими упражнениями вы знаете?
32. Что такое ОФП? Его задачи.
33. В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки?
34. Что представляет собой спортивная подготовка?
35. Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок?
36. Опишите структуру физической культуры личности.
37. Система мотивов в области физической культуры личности.
38. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?
39. Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие, физическую подготовленность, вашу психоэмоциональную сферу?
40. Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта?
41. Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют спортивные и подвижные игры?
42. Перечислите наиболее популярные спортивные и подвижные игры – кратко их охарактеризуйте.
43. Перечислите и охарактеризуйте оздоровительные системы физических упражнений, объединенных в понятие «традиционные».
44. Какие современные оздоровительные системы физических упражнений вы знаете?
45. Опишите подробно наиболее интересную и наиболее подходящую лично вам оздоровительную систему физических упражнений.
46. Каковы цели и задачи проведения соревнований различного уровня?
47. Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют спортивные и подвижные игры?
48. Дайте описание наиболее интересной для вас спортивной игры: ее суть и упрощенные правила.
49. Чем различаются спортивные и подвижные игры?
50. Перечислите наиболее популярные спортивные и подвижные игры – кратко их охарактеризуйте.
51. Самостоятельные занятия избранным вами видом физической активности (спортом).

52. Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля?
53. Какую информацию о состоянии организма во время занятий физическими упражнениями студент может собрать при помощи самоконтроля?
54. На что направлен и что включает в себя врачебный контроль?
55. Каково содержание педагогического контроля?