Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		The same of the sa

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина	Физическая культура
Учебное подразделение	Современный открытый колледж «СОКОЛ»
Курс	1

Специальность: 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Форма обучения: очная

Дата введения в учебный процесс УлГУ: «_1_» сентября 2023 г.

Программа актуализирована на заседании УМС: протокол № _____ от ____ 20 ____ г Программа актуализирована на заседании УМС: протокол № _____ от ____ 20 ___ г

Сведения о разработчиках:

еведения е разрасот инкая:	
ФИО	Должность,
ΨΝΟ	ученая степень, звание
Купцов Иван Михайлович	Доцент, к.п.н.

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

Форма А стр. 1 из 48

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

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УД

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

Цель освоения дисциплины:

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

Задачи освоения дисциплины:

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

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

Код	Умения	Знания
компетенции		
OK 2, OK 3,	- использовать	- о роли физической культуры в
OK6, OK 10,	физкультурно-	общекультурном,
ОК 14, ПК 1.6,	оздоровительную	профессиональном и
	деятельность для укрепления	- социальном развитии
	здоровья, достижения	человека;
	жизненных и	
	профессиональных целей;	-основы здорового образа
		жизни;
	- самостоятельно	
	поддерживать собственную	- способы самоконтроля за
	общую и специальную	состоянием здоровья;
	физическую подготовку;	
		- тактику силового задержания
	- применять навыки	и обезвреживания противника,
	профессионально-	самозащиты без оружия.
	прикладной физической	

Форма А стр. 2 из 48

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		The same of the sa

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

1.2.Место дисциплины в структуре ППССЗ

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

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

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

1.3.Количество часов на освоение программы

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УД

2.1.Объем и виды учебной работы

Форма обучения очная.

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	340
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170
в том числе:	
практические занятия	170
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	170
в том числе:	-
- работа над курсовым проектом	
- виды самостоятельной работы:	
• Подготовка к сдаче нормативов	170
• Работа с учебным материалом	1/0
• Занятия в секциях и спортивных клубах	

Форма А стр. 3 из 48

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		The state of the s

Текущий контроль: тестирование, выполнение контрольных нормати	ВОВ
Промежуточная аттестация: зачёт (1-4 семестры), дифференцированный зачёт (5 семестр)	

Форма А стр. 4 из 48

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

2.1.Тематический план и содержание (1 семестр)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовой проект	Объем часов	Уровень освоения	Форма текущего контроля
1	2	3	4	5
	Содержание учебного материала	2		
	1. Развитие общей выносливости.			Оценка
Тема 2.1.1. Техника бега на	2. Обучение технике бега на короткие дистанции			практического
короткие дистанции в лёгкой атлетике.	3. Воспитание морально-волевых качеств			задания
	Самостоятельная работа обучающихся			Оценка
		2		практического
				задания
	Содержание учебного материала	2		
Тема 2.1.2. Техника низкого	1. Обучение низкому старту и выходу с низкого старта.			Оценка
	2. Развитие гибкости и координации.			практического
старта при беге на короткие	3. Воспитание чувства товарищества на занятиях.			задания
дистанции	Самостоятельная работа обучающихся			Оценка
		2		практического
				задания
	Содержание учебного материала	2		
	1. Закреплением техники старта на короткие дистанции.			Оценка
Тема 2.1.3. бега на короткие	2. Обучение стартовому разгону при беге на короткие дистанции.			практического
дистанции. Стартовый	3. Развитие координации			задания
разгон и бег по дистанции.	Самостоятельная работа обучающихся			Оценка
		2		практического
				задания
	Содержание учебного материала	2		
Тема 2.1.4. Техника бега на	Совершенствование техники старта, стартового разгона и бега по дистанции.			Оценка
короткие дистанции.	2. Техника выполнения финишного усилия при беге на короткие дистанции			практического
Финишное усилие.	3. Развитие выносливости.			задания
	4. Воспитание морально-волевых качеств.			

Форма А стр. 5 из 48

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

	Самостоятельная работа обучающихся	2	Оценка практического задания
	Содержание учебного материала	2	
Тема 2.1.5. Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон.	 Обучение высокому старту, стартовому разгону при беге на средние дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. Воспитание морально-волевых качеств. 		Оценка практического задания
1	Самостоятельная работа обучающихся	2	Оценка практического задания
	Содержание учебного материала	2	
Тема2.1.6.Техника бега на	1. Совершенствование техники бега по прямой.		Оценка
гемаг. г.б. гехника оега на средние дистанции. Бег по	2. Совершенствование выносливости.		практического
дистанции и финишное	3. Развитие скоростно-силовых качеств.		задания
усилие.	Самостоятельная работа обучающихся		Оценка
y chame.		2	практического
			задания
	Содержание учебного материала	2	
	1. обучение технике бега на виражах.		Оценка
Тема2.1.7.Техника бега на	2. Совершенствование техники прыжка в длину с места.		практического
виражах и прыжка в длину с	3. Развитие двигательно-координационных качеств, выносливости.		задания
места	Самостоятельная работа обучающихся		Оценка
		2	практического задания
	Содержание учебного материала	2	
	1. Ознакомление с техникой прыжков в длину с разбега.		Оценка
	2. Совершенствование техники бега на виражах.		практического
Тема2.1.8.Техника бега на виражах и прыжка в длину с разбега	3. Совершенствование техники прыжка в длину с места.		задания
	 Сдача контрольного норматива 2000 м (девушки), 3000 м (юноши). Развитие гибкости. 		
	Самостоятельная работа обучающихся		Оценка
		2	практического
			задания

Форма А стр. 6 из 48

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		The condition of the co

	Содержание учебного материала	2	
	1. Обучение техники прыжка в длину с разбега.		Оценка
Тема2.1.9.	2. Развитие скоростных качеств.		практического
Техника прыжка в длину с	3. Воспитание двигательной активности.		задания
разбега способом «Согнув			
ноги»	Самостоятельная работа обучающихся		Оценка
		2	практического
			задания
	Содержание учебного материала	2	
Тема2.1.10.Техника	1. Обучение эстафетному бегу.		Оценка
	2. Совершенствование техники бега по виражам.		практического
эстафетного бега	3. Развитие скоростно-силовых качеств.		задания
	Самостоятельная работа обучающихся		Оценка
		2	практического
			задания
	Содержание учебного материала	2	
	1. Совершенствование эстафетного бега.		Оценка
Тема2.1.11.Техника	2.Обучение технике прыжка в длину с разбега способом		практического
эстафетного бега. Прыжки в	« Ножницы»		задания
длину способом	3. Воспитание коллективных действий.		
« Ножницы»	Самостоятельная работа обучающихся		Оценка
		2	практического
			задания
	Содержание учебного материала	2	
	1. Обучение технике приёма и передачи мяча сверху, снизу.		Оценка
	2. Обучение нижнему приёму и передаче мяча после подачи		практического
Тема2.1.12.Приём и	3. Развитие ловкости и выносливости.		задания
передача мяча в волейболе			
	Самостоятельная работа обучающихся		Оценка
		2	практического
			задания
Tayo2 1 12 Hyproga 7777-	Содержание учебного материала	2	
Тема2.1.13. Нижняя прямая	1. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху, снизу.		Оценка
подача в волейболе	2. Обучение нижней прямой подачи мяча.		практического
	3. Развитие скоростно-силовых качеств.		задания

Форма А стр. 7 из 48

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		The condition of the co

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

Форма А стр. 8 из 48

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

мяча в баскетболе	1. Обучение правильному держанию мяча в баскетболе.		Оценка
	2. Обучение ловле и передаче мяча.		практического
			задания
	Самостоятельная работа обучающихся		Оценка
		2	практического
			задания
Всего 1 семестр:		72	, ,
2.2.Тематический план и со	держание (2 семестр)		
	Содержание учебного материала	2	
	1. Совершенствование передач мяча в баскетболе		Оценка
Гема2.2.1.Передачи	2. Обучение передаче мяча в движении		практического
баскетбольного мяча в			задания
движении	Самостоятельная работа обучающихся		Оценка
		2	практического
			задания
	Содержание учебного материала	2	
	1. Обучение броску со средней дистанции в баскетболе.		Оценка
Тема2.2.2. Броски мяча в	2. Развитие выносливости.		практического
баскетболе со средней	3. Воспитание морально-волевых качеств.		задания
дистанции	Самостоятельная работа обучающихся		Оценка
	Custocionics bilas puodia doy intempress	2	практического
		_	задания
	Содержание учебного материала	2	Sugaritisi
	1. Совершенствование бросков со средней дистанции в баскетболе.		Оценка
Гема2.2.3. Штрафной	2. Обучение штрафному броску.		практического
бросок в баскетболе			задания
	Самостоятельная работа обучающихся		Оценка
		2	практического
			задания
Fave 2.2.4 Var	Содержание учебного материала	2	
Гема2.2.4. Контрольные	1. Выполнение контрольных нормативов по баскетболу.		Оценка
нормативы в баскетболе	2. Развитие силовых качеств.		практического
	3. Развитие морально-волевых качеств.		задания

Форма А стр. 9 из 48

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

	Самостоятельная работа обучающихся	2	Оценка практического задания
	Содержание учебного материала	2	
	1. Обучение работе ног при плавании кролем на груди и спине.		Оценка
	2.Согласование работы ног и дыхания при плавании кролем.		практического
Тема2.2.5. Техника плавания	3.Ознакомление с работой ног при плавании брассам		задания
стилем "Кроль на груди»	4. Развитие плавательной выносливости.		
1	5. Воспитание смелости, уверенности в себе.		
	Самостоятельная работа обучающихся		Оценка
		2	практического
			задания
	Содержание учебного материала	2	
	1. Обучение работе ног при плавании кролем на спине.		Оценка
	2.Согласование работы ног и дыхания при плавании кролем.		практического
T 226 T	3.Ознакомление с работой ног при плавании брассом.		задания
Тема2.2.6. Техника плавания	4. Развитие плавательной выносливости.		
стилем "Кроль на спине»	5. Воспитание смелости, уверенности в себе.		
	Самостоятельная работа обучающихся		Оценка
		2	практического
			задания
	Содержание учебного материала	2	
	1. Обучтиь технике работы рук и ног при плавании брассом		Оценка
	2.Изучить согласование движений рук, ног и дыхания при плавании брассом		практического
Тема2.2.7. Техника плавания	3. Способствование развитию гибкости, силу мышц рук, координацию движений, силу		задания
	дыхательных мышц;		
стилем "Брасс»	4. Воспитать настойчивость, волю, трудолюбие, товарищескую взаимопомощь.		
	Самостоятельная работа обучающихся		Оценка
		2	практического
			задания
	Содержание учебного материала	2	
T2 2 8 T	1.Изучить технику поворота в кроле на груди способом «кувырок», скольжение после толчка от		Оценка
Тема2.2.8. Техники старта и	бортика и первые плавательные движения.		практического
поворота при плавании	2. Изучить технику старта в плавании способом кроль на груди с бортика и тумбочки.		задания
стилем «Кроль на груди»	3. Способствовать развитию гибкости, силу мышц рук, координацию движений, силу		
	дыхательных мышц;		

Форма А стр. 10 из 48

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

	4.Воспитывать настойчивость, волю, трудолюбие, товарищескую взаимопомощь.		
	5.Воспитывать интерес к изучению способов плавания.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	Оценка практического задания
	Содержание учебного материала	2	
	1.Закрепление техники плавания брассом.	_	Оценка
	2. Обучение технике выполнения ныряния способом брасс и способом кроль.		практического
	3. Обучение общему согласованию движений (непрерывно чередуемые гребки руками,		задания
т. 220 п	движение ногами в сочетании с правильным дыханием).		, ,
Тема2.2.9. Прикладное	4. Способствовать повышению уровня общей физической подготовленности.		
плавание	5. Развитие общей выносливости, координации движений.		
	6. Развитие жизненной емкости легких.		
	Самостоятельная работа обучающихся		Оценка
		2	практического
			задания
	Содержание учебного материала	2	
	1. Повторение правил безопасного поведения на уроках гимнастики в спортивном зале;		Оценка
	2. Совершенствование выполнения строевых упражнений;		практического
	3. Совершенствование техники выполнения кувырков вперед и назад.		задания
Тема2.2.10. Техника	4.Воспитание чувства товарищества, взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к		
выполнения акробатических	другу;		
упражнений	5Воспитание аккуратности и образного мышления.		
J	6.Формирование правильной осанки;		
	7. Развитие силы, гибкости, ловкости;		
	8.Прививать интерес к систематическим занятиям физкультурой.		
	Самостоятельная работа обучающихся		Оценка
		2	практического
		2	задания
Тема2.2.11. Акробатические	Содержание учебного материала	2	
упражнения: стойка на	1обучение стойки на руках.		Оценка
руках и переворот в сторону	2. Обучение перевороту в сторону ("колесо").		практического
«колесо»	3. Развитие силы, гибкости, ловкости.		задания
	4. Формирование правильной осанки.		
	5. Обучение правильному дыханию при выполнении ОРУ.		
	6.Воспитание сознательного и активного отношения к выполнению за-		

Форма А стр. 11 из 48

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		The condition of the co

	данных упражнений.		
	7. Воспитание чувства ответственности при оказании страховки.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	Оценка практического
			задания
	Содержание учебного материала	2	
Тема2.2.12. Техника выполнения кувырка вперёд	 Закрепление акробатических элементов (стойки на лопатках, кувырка вперёд, акробатической комбинации). Повторение комплекса упражнений без предмета под музыку. Совершенствование навыков профилактики правильной осанки. Дальнейшее развитие силы, ловкости, координации движений, двигательной памяти, внимания, координации движений. Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на 		Оценка практического задания
и стойки на лопатках в гимнастике	здоровый образ жизни 6 Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и		
	находить выходы из спорных ситуаций 7.Воспитание дисциплинированности, организованности, трудолюбия, культуры движений.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	Оценка практического задания
	Содержание учебного материала	2	
Тема2.2.13. Гимнастика с элементами акробатики.	 Совершенствование элементов акробатики. Закрепление выполнения 2-3-х кувырков слитно в группировке. Воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу. Формирование правильной осанки Развитие силы, гибкости, ловкости. Прививать интерес к систематическим занятиям физкультурой. 		Оценка практического задания
	Самостоятельная работа обучающихся	2	Оценка практического задания
Тема2.2.14. Акробатические	Содержание учебного материала	2	

Форма А стр. 12 из 48

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

соединения из различных элементов	1. Способствовать развитию физических качеств (гибкость и ловкость в сочетании) 2. Закрепить технику ранее изученных акробатических элементов		Оценка практического
S. C.	3. Развивать творческие способности через акробатику на уроках гимнастики 4. Воспитывать чувство взаимопомощи, самостоятельность.		задания
	Самостоятельная работа обучающихся	2	Оценка практического задания
	Содержание учебного материала	2	
Тема2.2.15. Гимнастика сэлементами акробатических соединений	1. Совершенствование акробатического соединения 2. Совершенствование прыжка, согнув ноги через гимнастического козла в ширину 3. Формирование правильной осанки; 4. Формирование эстетических потребностей и умений выполнять гимнастические упражнения в соответствии с гимнастическим стилем;		Оценка практического задания
	Самостоятельная работа обучающихся		Оценка практического задания
	Содержание учебного материала	2	
Тема2.2.16. Акробатические упражнени я: кувырок вперед и назад, мост из положения лежа, стойка на лопатках. Техника лазания по канату.	1. Ознакомиться с основными возможностями и средствами гимнастики. 2. Совершенствование элементов акробатики. 3. Совершенствование техники лазания по канату в 2 и 3 приёма 4. Способствовать воспитанию нравственного, патриотического, волевого качества личности, формировать устойчивый интерес у студентов к физическим упражнениям. 5. Развивать физические качества — силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости, развитие осанки.		Оценка практического задания
	Самостоятельная работа обучающихся	2	Оценка практического задания
Тема2.2.17.	Содержание учебного материала	2	
Гимнастические упражнения на снарядах,	1.Обучить подъёму переворотом толчком двумя на низкой перекладине. 2.Закрепитьь стойку на голове и комбинацию упражнений в акробатике.		Оценка практического

Форма А стр. 13 из 48

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

развитие учащихся с помощью гимнастических	4.Совершенствовать комбинацию упражнений в равновесии на низком «Бревне». 5.Закреплять кувырок назад в полушпагат и комбинацию упражнений в акробатике.		
упражнений.	6.Обучить подъёму переворотом в упор на нижнюю жердь с опорой о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой.		
	7. Развивать координационные способности, силу мышц рук и координацию движений. 8. Формировать правильную осанку.		
	Самостоятельная работа обучающихся		Опенка
	Самостоятельная расота соучающихся	2	практического задания
	Содержание учебного материала	2	
	1. Совершенствование элементов акробатики.		Оценка
	2. Закрепление выполнения 2-3-х кувырков слитно в группировке.		практического
	3. Воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.		задания
Тема2.2.18. Гимнастика с	4. Формирование правильной осанки		
элементами акробатики.	5. Развитие силы, гибкости, ловкости.		
олементали акрооатики.	6. Прививать интерес к систематическим занятиям физкультурой.		
	Самостоятельная работа обучающихся		Оценка
			практического задания
Всего 2 семестр:		72	
2.3.Тематический план и	содержание (Зсеместр)		
	Содержание учебного материала	2	
T 221 T	1.Совершенствование техники опорного прыжка через		Оценка
Тема2.3.1. Техники	гимнастического козла – ноги врозь;		практического
опорного прыжка через гимнастического козла –	2. Разучить выполнения упражнений на гимнастическом напольном бревне.		задания
ноги врозь. Упражнения на	3. Развитие гибкости, силы, координации.		
гимнастическом бревне.	Самостоятельная работа обучающихся		Оценка
	contestion passing on a month of	2	практического
		_	задания
	Содержание учебного материала	2	

Форма А стр. 14 из 48

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		Mary Law 1867 William

Тема2.3.2. Гимнастические упражнения, выполняемые со страховкой и без	1. Совершенствование опорного прыжка через гимнастического коня и козла. 2. Совершенствование акробатических соединений 3. Совершенствование техника лазания по канату. 4. Укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем, закаливание организма. 5. Воспитывать морально-волевые качества, бережное отношение к инвентарю, дисциплинированность на уроке, уважение к товарищам		Оценка практического задания
страховки.	Самостоятельная работа обучающихся	2	Оценка практического задания
	Содержание учебного материала 1. Совершенствовать передачу – ловлю мяча на месте, при встречном движении;	2	Оценка
T 222 T	2.Совершенствовать умения в бросках мяча в корзину, в движении с отражением от щита, подбор мяча;		практического задания
Тема2.3.3. Технические действия в баскетболе	 3.Совершенствовать игровые способности в учебной игре "Баскетбол". 4Развивать двигательные качества – ловкость, быстроту движений, выносливость. 5Воспитывать морально-волевые качества – смелость, честность, коллективизм 		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	Оценка практического задания
	Содержание учебного материала	2	
	1. Совершенствовать технику ведения, ловли и передачи.		Оценка
Тема2.3.4. Техники ведения, ловли, передачи мяча и броска в кольцо с двух шагов в баскетболе.	2. Совершенствовать технику броска в кольцо с двух шагов. азвивать координацию, ловкость, быстроту, силу, выносливость. итание морально - волевые качества – смелость, честность, решительность, чувство товарищества, взаимопонимание.		практического задания
	Самостоятельная работа обучающихся	2	Оценка практического задания
Тема2.3.5. Ведения мяча с	Содержание учебного материала	2	
преодолением препятствий, передачи во	1. Совершенствование ведения мяча с преодолением препятствий4 2. Передачи мяча во встречных колоннах;		Оценка
встречных колоннах и	3. Броски мяча из-за трёхочковой линии.		практического задания

Форма А стр. 15 из 48

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

броски из-за трёхочковой	4. Развитие быстроты реакции, глазомера, координации, выносливости.		
линии в баскетболе	Воспитательная:		
	5. Привитие чувства товарищества, взаимовыручки, соблюдение дисциплины и техники		
	безопасности.		
	Оздоровительная:		
	1. Укрепление функциональных систем организма.		
	Самостоятельная работа обучающихся		Оценка
		2	практического
			задания
	Содержание учебного материала	2	
	1. Совершенствование техники ведения мяча.		Оценка
Тема2.3.6. Ловля и передача	2. Ловля и передача мяча одной двумя руками на месте и в движении.		практического
мяча в движении, ведение	3. Ловля и передача мяча в движении, ведение мяча с последующей атакой кольца.		задания
мяча с последующей атакой			
кольца в баскетболе	Самостоятельная работа обучающихся		Оценка
			практического
			задания
	Содержание учебного материала	2	
Тема2.3.7. Ведение с	1.Совершенствовать броски мяча в корзину различными способами, в зависимости от игровой		Оценка
изменением направления.	ситуации.		практического
Совершенствование бросков	2. Создать условия для самореализации учащихся в физкультурной деятельности, развитие координаций движений.		задания
мяча в корзину. Учебная	3. Воспитание толерантности, чувства справедливости, взаимопомощи, товарищества		
игра «баскетбол»,			
«стритбол».	Самостоятельная работа обучающихся		Оценка
		2	практического
			задания
	Содержание учебного материала	2	
Тема2.3.8. Техника	1.Совершенствовать технику передачи мяча в движении.		Оценка
взаимодействия в защите и	2.Совершенствовать технику взаимодействия в защите и нападении.		практического
нападении в баскетболе	3. Развивать двигательные качества – ловкость, быстроту движений, выносливость.		задания
	4.Воспитание морально-волевые качества – смелость, честность, коллективизм.		

Форма А стр. 16 из 48

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

	Самостоятельная работа обучающихся	2	Оценка практического задания
	Содержание учебного материала	2	
	1. Совершенствование техники перемещений и владения мячом.		Оценка
Тема2.3.9. Техника	2. Воспитание физического качества сила.		практического
перемещений и владения мячом в баскетболе	3. Формирование взаимоуважения средствами спортивной игры баскетбол.		задания
MIX TOWN B GUCKETOOME	Самостоятельная работа обучающихся		Оценка
		2	практического задания
	Содержание учебного материала	2	
	1.Повторить выполнение строевых		Оценка
	приемов на месте и в движении.		практического
	2. Обучение технике выполнения передач различными способами.		задания
Тема2.3.10. Выполнение	3. Способствовать развитию ловкости, быстроты, силы, координации движений.		
передач различными	4. Содействовать развитию правильной осанки, строевой выправки.		
способами в баскетболе.	5.Воспитывать потребность и стремление к систематическим занятиям физическими		
	упражнениями.		
	Самостоятельная работа обучающихся		Оценка
		2	практического
		_	задания
	Содержание учебного материала	2	
	1. Обучение ведению без зрительного контроля.		Оценка
	2. Совершенствование изученных элементов игры: передач, остановок, бросков.		практического
Тема2.3.11. Техника	3. Развитие координации.		задания
основных элементов игры в	4. Повторение судейских жестов.		
баскетбол			
	Самостоятельная работа обучающихся		Оценка
		2	практического
			задания
Тема2.3.12. Броски мяча в	Содержание учебного материала	2	
<u>*</u>	1.Закрепление техники броска мяча в кольцо, основываясь на изученном ранее материале		Оценка
корзину в движении	(ведении мяча, финту с мячом, сопротивлении защитника, помощи партнера по атаке - заслоном		практического
	защитника).		задания

Форма А стр. 17 из 48

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		The condition of the co

	2. Развитие координационных качеств (ориентация в пространстве, ритм движений, точность движений, зрительная реакция). 3. Воспитание морально-волевых качеств (решительности,		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	Оценка практического задания
	Содержание учебного материала	2	
Тема2.3.13. Техника передачи мяча в волейболе	 Совершенствовать технику передачи и приёма мяча сверху и снизу двумя руками. Закрепить и совершенствовать нижнюю прямую подачу. Развивать "чувство мяча", ловкость, точность передач, координацию движений. Воспитывать настойчивость, волю, трудолюбие, лидерские качества у детей 		Оценка практического задания
	Самостоятельная работа обучающихся	2	Оценка практического задания
	Содержание учебного материала	2	
Тема2.3.14. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения в волейболе.	 Совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Развить «чувство мяча», ловкость и координацию движений. Воспитать настойчивость, волю к победе, трудолюбие. Содействовать укреплению опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. 		Оценка практического задания
	Самостоятельная работа обучающихся	2	Оценка практического задания
Тема2.3.15. Прием подачи, первая передача к сетке в зону 3, вторая в зоны 2,4 — нападающий удар или передача в прыжке.	Содержание учебного материала 1. Повторение техники приема мяча и верхней передачи. 2. Обучение технике нападающего удара. 3.Воспитание коллективизма, трудолюбия, активности. 4. Закрепление пройденного материала в процессе учебной игры.	2	Оценка практического задания

Форма А стр. 18 из 48

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		Mary Law 1867 William

	Самостоятельная работа обучающихся		Оценка практического задания
	Содержание учебного материала	2	
	1. Совершенствования техники передач мяча сверху двумя руками.		Оценка
	2.Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча, пространственной, временной и		практического
Тема2.3.16. Техники нижней	силовой точности движений.		задания
	3. Развитие скоростно-силовых качеств.		
прямой подачи мяча	4.Воспитание умений коллективных взаимодействий в игре.		
	Самостоятельная работа обучающихся		Оценка
		2	практического
			задания
	Содержание учебного материала	2	
	1. Обучить основным стойкам и перемещениям;		Оценка
2217.0	2.Ознакомить нападающему удару и блокированию		практического
а2.3.17. Основные	3.Закрепление приемов и передач двумя руками сверху и снизу;		задания
технические приемы игры в волейбол	4.Совершенствование подач;		
	Самостоятельная работа обучающихся		Оценка
		2	практического
			задания
	Содержание учебного материала	2	
	1.Совершенствование работы ног при плавании кролем на груди и спине.		Оценка
Тема2.3.18. Техника	2.Закрепление работы ног и дыхания при плавании кролем.		практического
плавания стилем "Кроль	3.Совершенствование работыног при плавании брассам		задания
на груди»	4. Развитие координации.		
	Самостоятельная работа обучающихся		Оценка
			практического
			задания
Всего 3 семестр:		72	
2.4.Тематический план и	содержание (4 семестр)		
Тема2.4.1. Нападающий	Содержание учебного материала	2	

Форма А стр. 19 из 48

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

удар в волейболе	1. Совершенствование техники приёмов и передач мяча сверху, снизу, верхней прямой подачи.		Оценка
	2. Обучение технике нападающего удара.		практического
	3. Развитие скоростно-силовых качеств и координации движения.		задания
	Самостоятельная работа обучающихся		Оценка
		2	практического
			задания
	Содержание учебного материала	2	
	1. Обучение ведению мяча в баскетболе		Оценка
T2 4.2 D	2. Развитие координационных способностей		практического
Тема2.4.2. Ведение мяча в баскетболе	3. Развитие быстроты и ловкости.		задания
баскетооле	Самостоятельная работа обучающихся		Оценка
		2	практического
			задания
	Содержание учебного материала	2	
	1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.		Оценка
Тема2.4.3. Ведение мяча,	2. Обучение ведению мяча левой и правой рукой.		практического
остановки и повороты в	3. Обучение остановкам и поворотам.		задания
баскетболе			
	Самостоятельная работа обучающихся		Оценка
		2	практического
			задания
	Содержание учебного материала	2	
	1.Совершенствование ведения мяча с преодолением препятствий		Оценка
Тема2.4.4 Ведения мяча с	2.Передачи мяча во встречных колоннах;		практического
, ,	3. Броски мяча из-за трёхочковой линии.		задания
преодолением препятствий, передачи во	4. Развитие быстроты реакции, глазомера, координации, выносливости.		
встречных колоннах и	Воспитательная:		
броски из-за трёхочковой	5.Привитие чувства товарищества, взаимовыручки, соблюдение дисциплины и техники		
линии в баскетболе	безопасности.		
линии в оаскетооле			
	Самостоятельная работа обучающихся		Оценка
		2	практического
			задания
	Содержание учебного материала	2	

Форма А стр. 20 из 48

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

	Совершенствование техники ведения мяча.		Оценка
Тема2.4.5. Ловля и передача	2. Ловля и передача мяча одной двумя руками на месте и в движении.		практического
мяча в движении, ведение	3. Ловля и передача мяча в движении, ведение мяча с последующей атакой кольца.		задания
мяча с последующей атакой			
кольца в баскетболе	Самостоятельная работа обучающихся		Оценка
		2	практического
			задания
	Содержание учебного материала	2	
	1.Совершенствовать броски мяча в корзину различными способами, в зависимости от игровой		Оценка
Тема2.4.6. Ведение с	ситуации.		практического
изменением направления.	2. Создать условия для самореализации учащихся в физкультурной деятельности, развитие		задания
Совершенствование бросков	координаций движений.		
мяча в корзину. Учебная	3. Воспитание толерантности, чувства справедливости, взаимопомощи, товарищества		
игра «баскетбол»,			
«стритбол».	Самостоятельная работа обучающихся		Оценка
		2	практического
			задания
	Содержание учебного материала	2	
	1.Совершенствование работы ног при плавании кролем на спине.		Оценка
	2.Закрепление работы ног и дыхания при плавании кролем.		практического
Тема2.4.7. Техника плавания	3.Совершенствование работы ног при плавании брассом.		задания
стилем "Кроль на спине»	4. Развитие силовой выносливости выносливости.		
	Самостоятельная работа обучающихся		Оценка
		2	практического
		_	задания
	Содержание учебного материала	2	r. 3
	1.Закрепить технику поворота в кроле на груди способом «кувырок», скольжение после толчка		Оценка
Тема2.4.10. Техники старта	от бортика и первые плавательные движения.		практического
и поворота при плавании	2. Совершенствовать технику старта в плавании способом кроль на груди с бортика и тумбочки.		задания
стилем «Кроль на груди»	3. Способствовать развитию гибкости, силу мышц рук, координацию движений, силу		
	дыхательных мышц;		
	4. Воспитывать интерес к изучению способов плавания.		

Форма А стр. 21 из 48

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		Sall and Care in the Control of the

	Самостоятельная работа обучающихся	2	Оценка практического задания
	Содержание учебного материала	2	
Тема2.4.8. Техника плавания стилем "Брасс»	1.Закрепить технику работы рук и ног при плавании брассом 2.Совершенствовать согласование движений рук, ног и дыхания при плавании брассом 3.Способствование развитию гибкости, силу мышц рук, координацию движений, силу дыхательных мышц; Самостоятельная работа обучающихся	2	Оценка практического задания Оценка практического
	Содержание учебного материала	2	задания
Тема2.4.10. Техники старта и поворота при плавании стилем «Кроль на груди»	1.Закрепить технику поворота в кроле на груди способом «кувырок», скольжение после толчка от бортика и первые плавательные движения. 2.Совершенствовать технику старта в плавании способом кроль на груди с бортика и тумбочки. 3.Способствовать развитию гибкости, силу мышц рук, координацию движений, силу дыхательных мышц; 4.Воспитывать интерес к изучению способов плавания.		Оценка практического задания
	Самостоятельная работа обучающихся	2	Оценка практического задания
	Содержание учебного материала	2	
Тема2.4.11. Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разгон и бег по	 Закреплением техники низкого старта на короткие дистанции. Совершенствование стартового разгона при беге на короткие дистанции. Развитие скоростной выносливости. 		Оценка практического задания
дистанции.	Самостоятельная работа обучающихся	2	Оценка практического задания
Тема2.4.12. Техника бега на	Содержание учебного материала	2	
средние дистанции. Бег по дистанции и финишное усилие.	 Совершенствование техники бега по прямой. Совершенствование выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств. 		Оценка практического задания

Форма А стр. 22 из 48

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		The condition of the co

	Самостоятельная работа обучающихся		Оценка
	Cambelonicibian pacola coy latomarken	2	практического
			задания
	Содержание учебного материала	2	Задания
	1. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.		Оценка
Тема2.4.13. Техника прыжка	2. Развитие скоростных качеств.		практического
в длину с разбега способом	3. Воспитание двигательной активности.		задания
«Согнув ноги»	7		
•	Самостоятельная работа обучающихся		Оценка
		2	практического
			задания
	Содержание учебного материала	2	
	1. Обучение технике приёма и передачи мяча сверху, снизу.		Оценка
Тема2.4.14. Приём и	2. Обучение нижнему приёму и передаче мяча после подачи		практического
передача мяча в волейболе	3. Развитие ловкости и выносливости.		задания
	Самостоятельная работа обучающихся		Оценка
		2	практического
			задания
	Содержание учебного материала	2	
	1. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху, снизу.		Оценка
Гема2.4.15. Нижняя прямая	2. Обучение нижней прямой подачи мяча.		практического
подача в волейболе	3. Развитие скоростно-силовых качеств.		задания
	Самостоятельная работа обучающихся		Оценка
		2	практического
			задания
	Содержание учебного материала	2	
	1. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху, снизу.		Оценка
Гема2.4.16. Верхняя прямая	2. Обучение верхней прямой подачи мяча.		практического
тема2.4.10. Верхняя прямая подача в волейболе	3. Развитие скоростно-силовых качеств.		задания
	Самостоятельная работа обучающихся		Оценка
			практического
			задания

Форма А стр. 23 из 48

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

	Содержание учебного материала	2	
	1.Совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками на месте и после		Оценка
Тема2.4.17. Техника приема	перемещения.		практического
1	2. Развить «чувство мяча», ловкость и координацию движений.		задания
и передачи мяча сверху	3. Воспитать настойчивость, волю к победе, трудолюбие.		
двумя руками на месте и	4. Содействовать укреплению опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и		
после перемещения в волейболе.	дыхательной систем.		
	Самостоятельная работа обучающихся		Оценка
		2	практического
			задания
	Содержание учебного материала	2	
	1. Обучить основным стойкам и перемещениям;		Оценка
ема2.4.18. Основные	2.Ознакомить нападающему удару и блокированию		практического
	3.Закрепление приемов и передач двумя руками сверху и снизу;		задания
технические приемы игры в волейбол	4.Совершенствование подач;		
	Самостоятельная работа обучающихся		Оценка
		2	практического
			задания
Всего 4 семестр:		72	
2.5.Тематический план и	содержание (5семестр)		
	Содержание учебного материала	2	
	1. Развитие общей выносливости.		Оценка
Тема 2.5.1.Техника бега на	2. Обучение технике бега на короткие дистанции		практического
короткие дистанции в лёгкой атлетике.	3. Воспитание морально-волевых качеств		задания
	Самостоятельная работа обучающихся		Оценка
	1		Harryman
		2	практического
		2	практического задания

Форма А стр. 24 из 48

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

старта при беге на короткие	1. Обучение низкому старту и выходу с низкого старта.		Оценка
дистанции	2. Развитие гибкости и координации.		практического
	3. Воспитание чувства товарищества на занятиях.		задания
	Самостоятельная работа обучающихся		Оценка
		2	практического
			задания
	Содержание учебного материала	2	
	1. Закреплением техники старта на короткие дистанции.		Оценка
Тема 2.5.3. бега на короткие	2. Обучение стартовому разгону при беге на короткие дистанции.		практического
дистанции. Стартовый	3. Развитие координации		задания
разгон и бег по дистанции.	Самостоятельная работа обучающихся		Оценка
		2	практического
			задания
	Содержание учебного материала	2	
	Совершенствование техники старта, стартового разгона и бега по дистанции.		Оценка
Тема 2.5.4. Техника бега на	2. Техника выполнения финишного усилия при беге на короткие дистанции		практического
10.100 2.00 110 110 110 001 00 110	3. Развитие выносливости.		задания
короткие дистанции.	4. Воспитание морально-волевых качеств.		
Финишное усилие.	Самостоятельная работа обучающихся		Оценка
		2	практического
			задания
	Содержание учебного материала	2	
	1. Обучение высокому старту, стартовому разгону при беге на средние дистанции.		Оценка
	2. Развитие		практического
Тема 2.5.5. Техника бега на	скоростно-силовых качеств.		задания
средние дистанции. Старт и	3. Воспитание морально-волевых качеств.		
стартовый разгон.			
	Самостоятельная работа обучающихся		Оценка
		2	практического
			задания
Тема2.5.6.Техника бега на	Содержание учебного материала	2	
средние дистанции. Бег по	1. Совершенствование техники бега по прямой.		Оценка
дистанции и финишное	2. Совершенствование выносливости.		практического
усилие.	3. Развитие скоростно-силовых качеств.		задания

Форма А стр. 25 из 48

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		The condition of the co

	Самостоятельная работа обучающихся	2	Оценка практического задания
	Содержание учебного материала	2	
	1. обучение технике бега на виражах.		Оценка
Тема2.5.7.Техника бега на	2. Совершенствование техники прыжка в длину с места.		практического
виражах и прыжка в длину с	3. Развитие двигательно-координационных качеств, выносливости.		задания
места	Самостоятельная работа обучающихся		Оценка
		2	практического задания
	Содержание учебного материала	2	
Тема2.5.8.Техника бега на виражах и прыжка в длину с разбега	1. Ознакомление с техникой прыжков в длину с разбега. 2. Совершенствование техники бега на виражах. 3. Совершенствование техники прыжка в длину с места. 2. Сдача контрольного норматива 2000 м (девушки), 3000 м (юноши). 4. Развитие гибкости.		Оценка практического задания
	Самостоятельная работа обучающихся	2	Оценка практического задания
	Содержание учебного материала	2	
	1. Обучение техники прыжка в длину с разбега.		Оценка
Тема2.5.9.	2. Развитие скоростных качеств.		практического
Техника прыжка в длину с разбега способом «Согнув	3. Воспитание двигательной активности.		задания
ноги»	Самостоятельная работа обучающихся	2	Оценка практического задания
	Содержание учебного материала	2	
Тема2.5.10.Техника	1. Обучение эстафетному бегу.		Оценка
эстафетного бега	 Совершенствование техники бега по виражам. Развитие скоростно-силовых качеств. 		практического задания
	Самостоятельная работа обучающихся	2	Оценка практического задания

Форма А стр. 26 из 48

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		Mary Law 1867 William

	Содержание учебного материала	2	
	1. Совершенствование эстафетного бега.		Оценка
Тема2.5.11.Техника	2. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом		практического
эстафетного бега. Прыжки в	« Ножницы»		задания
длину способом	3. Воспитание коллективных действий.		
« Ножницы»	Самостоятельная работа обучающихся		Оценка
		1	практического
			задания
	Содержание учебного материала	2	
	1. Обучение технике приёма и передачи мяча сверху, снизу.		Оценка
	2. Обучение нижнему приёму и передаче мяча после подачи		практического
Тема2.5.12.Приём и	3. Развитие ловкости и выносливости.		задания
передача мяча в волейболе			
•	Самостоятельная работа обучающихся		Оценка
		2	практического
			задания
	Содержание учебного материала	2	
	1. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху, снизу.		Оценка
Тема2.5.13.Нижняя прямая	2. Обучение нижней прямой подачи мяча.		практического
подача в волейболе	3. Развитие скоростно-силовых качеств.		задания
	Самостоятельная работа обучающихся		Оценка
		2	практического
			задания
Всего 5 семестр:		52	
_			
Перечень вопросов к зачёту			
	онятию «физическая культура» и раскройте его.		
	сновным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.		
	сновным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.		
÷	ые компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая		
культура».	<i>T</i>		
Перечислите основни культура».	ме требования, предъявляемые к студенту в процессе освоения дисциплины «Физическая		
	ые требования, необходимые для успешной аттестации обучающихся (получение «зачета») по		
дисциплине «Физиче			

Форма А стр. 27 из 48

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

- 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?

Форма А стр. 28 из 48

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		Mary and the state of the state

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 упрошенные 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?		
Всего:		340	

Форма А стр. 29 из 48

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		Tare 18 Ville

1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УД

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

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

Спортивное оборудование:баскетбольные,футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;сеткидля игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);оборудование для занятий аэробикой (степплатформы, скакалки,гимнастические коврики, фитболы), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжкови метания; оборудование, необходимое для реализации частипо профессиональноприкладной физической подготовке.

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

Кабинет для самостоятельной работы студентов – компьютерный кабинет 203:

Технические средства:

комплект ученической мебели с компьютерами на 10 посадочных мест;

рабочее место преподавателя с компьютером;

проектор;

экран настенный;

доска аудиторная;

WI-FI, интернет, доступ к ЭБС.Площадь 55кв.м

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

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение Перечень рекомендуемых учебных изданий:

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 :

Форма А стр. 30 из 48

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		No. to constitute

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

Вед. специалист НБ УлГУ/_Сафронова О. Н.	_/	C	1 2023
Должность сотрудника научной библиотеки	ФИО	Подпись	Лата

Форма А стр. 31 из 48

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		The state of the s

Информационные справочные системы современных информационно-коммуникационных технологий:

б) Программное обеспечение

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

в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

- 1. Электронно-библиотечные системы:
- 1.1. Цифровой образовательный ресурс IPR smart: электронно-библиотечная система: сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». Саратов, [2023]. URL: http://www.iprbookshop.ru. Режим доступа: для зарегистрир, пользователей. Текст: электронный.
- 1.2. Образовательная платформа ЮРАЙТ : образовательный ресурс, электронная библиотека : сайт / ООО Электронное издательство «ЮРАЙТ». Москва, [2023]. URL: https://urait.ru. Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. Текст : электронный.
- ЗБС Лань: электронно-библиотечная система: сайт / ООО ЭБС «Лань». Санкт-Петербург, [2023]. – URL: https://e.lanbook.com. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный.
- 1.4. ЭБС Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Знаниум». Москва, [2023]. URL: http://znanium.com . Режим доступа : для зарегистрир. пользователей, Текст : электронный.
- 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://hэб.рф. Режим доступа: для пользователей научной библиотеки. Текст: электронный.
- Российское образование : федеральный портал / учредитель ФГАУ «ФИЦТО». URL: http://www.edu.ru. – Текст : электронный.
- 6. Электронная библиотечная система УлГУ: модуль «Электронная библиотека» АБИС Мега-ПРО / ООО «Дата Экспресс». URL: http://lib.ulsu.nu/MegaPro/Web. Режим доступа: для пользователей научной библиотеки. Текст: электронный.

Согласовано:		100	
Инженер ведущий /	Щуренко Ю.В.	1 he per 1	20232
Должиость согрудника У ИТТ	ØHO	nozona	20110
		V	

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 Форма А $$\operatorname{\textsc{ctp.}}\ 32\ \textsc{us}\ 48$$

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

электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.
- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.
- В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий, организация работы ППС с обучающимися с ОВЗ и инвалидами предусматривается в электронной информационно-образовательной среде с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

Форма обучения: очная

Название разделов и тем Вид самостоятельной работы		Объем в	Форма
	-	часах	контроля Оценка
Тема 2.1.1.Техника бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике	 Развитие общей выносливости. Обучение технике бега на короткие дистанции Воспитание морально-волевых качеств 	2	практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема 2.1.2. Техника низкого старта при беге на короткие дистанции	 Обучение низкому старту и выходу с низкого старта. Развитие гибкости и координации. Воспитание чувства товарищества на занятиях. 	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема 2.1.3. бега на короткие дистанции. Стартовый разгон и бег по дистанции	 Закреплением техники старта на короткие дистанции. Обучение стартовому разгону при беге на короткие дистанции. Развитие координации 	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема 2.1.4. Техника бега на короткие дистанции. Финишное усилие.	Совершенствование техники старта, стартового разгона и бега по дистанции. 2.Техника выполнения финишного усилия при беге на короткие дистанции 3. Развитие выносливости. 4. Воспитание морально-волевых качеств.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема 2.1.5. Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон	1. Обучение высокому старту, стартовому разгону при беге на средние дистанции.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.1.6.Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции и финишное	 Совершенствование техники бега по прямой. Совершенствование выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств. 	2	Оценка практического задания,

Форма А стр. 33 из 48

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		No. of the last of

усилие			зачёт,
Тема2.1.7.Техника бега на виражах и прыжка в длину с места	 обучение технике бега на виражах. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие двигательно-координационных качеств, выносливости. 	2	дифф. зачёт Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.1.8.Техника бега на виражах и прыжка в длину с разбега	 Ознакомление с техникой прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники бега на виражах. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Сдача контрольного норматива 2000 м (девушки), 3000 м (юноши). Развитие гибкости. 	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.1.9. Техника прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги»	 Обучение техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростных качеств. Воспитание двигательной активности. 	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.1.10.Техника эстафетного бега	1. Обучение эстафетному бегу. 2. Совершенствование техники бега по виражам. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Оценка практического задания
Тема2.1.11.Техника эстафетного бега. Прыжки в длину способом « Ножницы»	1. Совершенствование эстафетного бега. 2. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом « Ножницы» 3. Воспитание коллективных действий.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема 2.1.12.Приём и передача мяча в волейболе	 Обучение технике приёма и передачи мяча сверху, снизу. Обучение нижнему приёму и передаче мяча после подачи Развитие ловкости и выносливости. 	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.1.13.Нижняя прямая подача в волейболе	1. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху, снизу. 2. Обучение нижней прямой подачи мяча. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.1.14.Верхняя прямая подача в волейболе	1. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху, снизу. 2. Обучение верхней прямой подачи мяча. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.1.15. нападающий удар в волейболе	 Совершенствование техники приёмов и передач мяча сверху, снизу, верхней прямой подачи. Обучение технике нападающего удара. Развитие скоростно-силовых качеств и координации движения. 	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.1.16.Ведение мяча в баскетболе	1. Обучение ведению мяча в баскетболе 2. Развитие координационных способностей 3. Развитие быстроты и ловкости.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.1.17.Ведение мяча, остановки и повороты в баскетболе	 Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Обучение ведению мяча левой и правой рукой. Обучение остановкам и поворотам. 	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт

Форма А стр. 34 из 48

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		The same of the sa

	T		
Тема2.1.18.Ловля и передача мяча в баскетболе	1. Обучение правильному держанию мяча в баскетболе. 2. Обучение ловле и передаче мяча.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.2.1.Передачи баскетбольного мяча в движении	1. Совершенствование передач мяча в баскетболе 2. Обучение передаче мяча в движении	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.2.2. Броски мяча в баскетболе со средней дистанции	1. Обучение броску со средней дистанции в баскетболе. 2. Развитие выносливости. 3. Воспитание морально-волевых качеств	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.2.3. Штрафной бросок в баскетболе	1. Совершенствование бросков со средней дистанции в баскетболе. 2. Обучение штрафному броску.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.2.4. Контрольные нормативы в баскетболе	 Выполнение контрольных нормативов по баскетболу. Развитие силовых качеств. Развитие морально-волевых качеств. 	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.2.5. Техника плавания стилем "Кроль на груди»	1.Обучение работе ног при плавании кролем на груди и спине. 2.Согласование работы ног и дыхания при плавании кролем. 3.Ознакомление с работой ног при плавании брассам 4.Развитие плавательной выносливости. 5.Воспитание смелости, уверенности в себе.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.2.6. Техника плавания стилем "Кроль на спине»	1. Обучение работе ног при плавании кролем на спине. 2. Согласование работы ног и дыхания при плавании кролем. 3. Ознакомление с работой ног при плавании брассом. 4. Развитие плавательной выносливости. 5. Воспитание смелости, уверенности в себе.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.2.7. Техника плавания стилем "Брасс»	1.Обучтиь технике работы рук и ног при плавании брассом 2.Изучить согласование движений рук, ног и дыхания при плавании брассом 3.Способствование развитию гибкости, силу мышц рук, координацию движений, силу дыхательных мышц; 4.Воспитать настойчивость, волю, трудолюбие, товарищескую взаимопомощь.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.2.8. Техники старта и поворота при плавании стилем «Кроль на груди	1.Изучить технику поворота в кроле на груди способом «кувырок», скольжение после толчка от бортика и первые плавательные движения. 2.Изучитьтехнику старта в плавании способом кроль на груди с бортика и тумбочки. 3.Способствовать развитию гибкости, силу мышц рук, координацию движений, силу дыхательных мышц;	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт

Форма А стр. 35 из 48

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		No. of the last of

	- 1		Т
	4.Воспитывать настойчивость, волю, трудолюбие,		
	товарищескую взаимопомощь.		
	5.Воспитывать интерес к изучению способов		
	плавания.		
	1.Закрепление техники плавания брассом.		Оценка
	2. Обучение технике выполнения ныряния		практического
	способом брасс и способом кроль.		задания,
	3. Обучение общему согласованию движений		зачёт,
Тема 2.2.9. Прикладное	(непрерывно чередуемые гребки руками, движение		дифф. зачёт
плавание	ногами в сочетании с правильным дыханием).	2	
плаванис	4. Способствовать повышению уровня общей		
	физической подготовленности.		
	5. Развитие общей выносливости, координации		
	движений.		
	6. Развитие жизненной емкости легких.		
	1.Повторение правил безопасного поведения на		Оценка
	уроках гимнастики в спортивном зале;		практического
	2.Совершенствование выполнения строевых		задания,
	упражнений;		зачёт,
	3. Совершенствование техники выполнения		дифф. зачёт
Тема2.2.10. Техника	кувырков вперед и назад.		дифф. зачет
выполнения	4.Воспитание чувства товарищества,		
акробатических	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	2	
упражнений	взаимопомощи и поддержки, терпимого		
	отношения друг к другу;		
	5Воспитание аккуратности и образного мышления.		
	6.Формирование правильной осанки;		
	7. Развитие силы, гибкости, ловкости;		
	8.Прививать интерес к систематическим занятиям		
	физкультурой.		
	1обучение стойки на руках.		Оценка
	2. Обучение перевороту в сторону ("колесо").		практического
T 2211	3. Развитие силы, гибкости, ловкости.		задания,
Тема2.2.11.	4. Формирование правильной осанки.		зачёт,
Акробатические	5. Обучение правильному дыханию при		дифф. зачёт
упражнения: стойка на	выполнении ОРУ.	2	
руках и переворот в	6.Воспитание сознательного и активного	_	
сторону «колесо»			
	отношения к выполнению за-		
	данных упражнений.		
	7. Воспитание чувства ответственности при		
	оказании страховки.		
	1. Закрепление акробатических элементов (стойки		Оценка
	на лопатках, кувырка вперёд, акробатической		практического
	комбинации).		задания,
	2. Повторение комплекса упражнений без предмета		зачёт,
	под музыку.		дифф. зачёт
	3.Совершенствование навыков профилактики		
	правильной осанки.		
Тема2.2.12. Техника	4.Дальнейшее развитие силы,		
выполнения кувырка	ловкости, координации движений, двигательной	2	
вперёд и стойки на	памяти, внимания, координации движений.	<u> </u>	
лопатках в гимнастике	5. Формировать самостоятельность и личную		
	ответственность за свои поступки, установка на		
	здоровый образ жизни		
	6 Формировать навыки сотрудничества в разных		
			ı
i			
	ситуациях, умение не создавать конфликты и		
	ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		
	ситуациях, умение не создавать конфликты и		

Форма А стр. 36 из 48

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		The state of the s

движений.		
 Совершенствование элементов акробатики. Закрепление выполнения 2-3-х кувырков слитно в группировке. Воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу. Формирование правильной осанки. 	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
1.Способствовать развитию физических качеств (гибкость и ловкость в сочетании) 2.Закрепить технику ранее изученных акробатических элементов 3.Развивать творческие способности через акробатику на уроках гимнастики 4.Воспитывать чувство взаимопомощи, самостоятельность.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
1.Совершенствовани е акробатического соединения 2.Совершенствовани е прыжка, согнув ноги через гимнастического козла в ширину 3.Формирование правильной осанки; 4.Формирование эстетических потребностей и умений выполнять гимнастические упражнения в соответствии с гимнастическим стилем.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
гимнастики. 2.Совершенствовани е элементов акробатики. 3.Совершенствовани е техники лазания по канату в 2 и 3 приёма 4.Способствовать воспитанию нравственного, патриотического, волевого качества личности, формировать устойчивый интерес у студентов к физическим упражнениям. 5.Развивать физические качества — силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости, развитие осанки.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
1. Обучить подъёму переворотом толчком двумя на низкой перекладине. 2. Закрепитьь стойку на голове и комбинацию упражнений в акробатике.	2	Оценка практического задания, зачёт,
	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. 1. Способствовать развитию физических качеств (гибкость и ловкость в сочетании) 2. Закрепить технику ранее изученных акробатических элементов 3. Развивать творческие способности через акробатику на уроках гимнастики 4. Воспитывать чувство взаимопомощи, самостоятельность. 1. Совершенствовани е акробатического соединения 2. Совершенствовани е прыжка, согнув ноги через гимнастического козла в ширину 3. Формирование этетических потребностей и умений выполнять гимнастические упражнения в соответствии с гимнастическим стилем. 1 гимнастические упражнения в соответствии с гимнастическим стилем. 2 Совершенствовани е элементов акробатики. 3. Совершенствовани е техники лазания по канату в 2 и 3 приёма 4. Способствовать воспитанию нравственного, патриотического, волевого качества личности, формировать устойчивый интерес у студентов к физическим упражнениям. 5. Развивать физические качества — силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости, развитие осанки. 1. Обучить подъёму переворотом толчком двумя на низкой перекладине. 2. Закрепитьь стойку на голове и комбинацию	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. 1. Способствовать развитию физических качеств (гибкость и ловкость в сочетании) 2. Закрепить технику ранее изученных акробатических элементов 3. Развивать творческие способности через акробатику на уроках гимнастики 4. Воспитывать чувство взаимопомощи, самостоятельность. 1. Совершенствовани е акробатического соединения 2. Совершенствовани е прыжка, согнув ноги через пинастического козла в ширипу 3. Формирование правильной осанки; 4. Формирование эстетических потребностей и умений выполнять гимнастические упражления в соответствии с тимнастическим стилем. гимнастики. 2. Совершенствовани е элементов акробатики. 3. Совершенствовани е техники лазания по канату в 2 и 3 приёма 4. Способствовать воспитанию нравственного, патриотического, волевого качества личности, формировать устойчивый интерес у студентов к физические упражленням. 5. Развивать физические качества — силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости, выносливости, дазвитие осанки. 1. Обучить подъёму переворотом толчком двумя на низкой перекладине. 2. Закрепитьь стойку на голове и комбинацию

Форма А стр. 37 из 48

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		The same of the sa

учащихся с помощью	3.Совершенствовать комбинацию упражнений на		дифф. зачёт
гимнастических	параллельных брусьях.		
упражнений.	4.Совершенствовать комбинацию упражнений в		
	равновесии на низком «Бревне».		
	5.Закреплять кувырок назад в полушпагат и		
	комбинацию упражнений в акробатике.		
	6.Обучить подъёму переворотом в упор на		
	нижнюю жердь с опорой о верхнюю жердь,		
	махом одной и толчком другой.		
	7. Развивать координационные способности, силу		
	мышц рук и координацию движений.		
	8. Формировать правильную осанку.		
			0
	1. Совершенствование элементов акробатики.		Оценка
	2. Закрепление выполнения 2-3-х кувырков слитно		практического
	в группировке.		задания,
Тема2.2.18. Гимнастика с	3. Воспитание чувства взаимопомощи и поддержки,		зачёт,
_	терпимого отношения друг к другу.	2	дифф. зачёт
элементами акробатики.	4. Формирование правильной осанки		
	5. Развитие силы, гибкости, ловкости.		
	6. Прививать интерес к систематическим занятиям		
	физкультурой.		
	* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *		0
	1.Совершенствовани		Оценка
	е техники опорного		практического
	прыжка через		задания,
Тема2.3.1. Техники	гимнастического		зачёт,
опорного прыжка через	козла – ноги врозь;		дифф. зачёт
гимнастического козла –	2.Разучить	2	
ноги врозь. Упражнения на	выполнения		
гимнастическом бревне.	упражнений на		
-	гимнастическом		
	напольном бревне.		
	3. Развитие гибкости, силы, координации.		
	1.Совершенствование опорного прыжка через		Оценка
	гимнастического коня и козла.		практического
	2.Совершенствование акробатических соединений		задания,
	3.Совершенствование техника лазания по канату.		зацания,
Тема2.3.2. Гимнастические	=		дифф. зачёт
упражнения, выполняемые		2	дифф. зачет
со страховкой и без	развитие дыхательной и сердечно-сосудистой	2	
страховки	систем, закаливание организма.		
1	5.Воспитывать морально-волевые качества,		
	бережное отношение к инвентарю,		
	дисциплинированность на уроке, уважение к		
	товарищам		
	1.Совершенствовать передачу – ловлю мяча на		Оценка
	месте, при встречном движении;		практического
	2.Совершенствовать умения в бросках мяча в		задания,
	корзину, в движении с отражением от щита, подбор		зачёт,
Тема2.3.3. Технические	мяча;		дифф. зачёт
действия в баскетболе	3.Совершенствовать игровые способности в	2	
,,	учебной игре "Баскетбол".	-	
	4 Развивать двигательные качества – ловкость,		
	быстроту движений, выносливость.		
	= -		
	5Воспитывать морально-волевые качества –		
T 224 T	смелость, честность, коллективизм,		
Тема2.3.4. Техники	1.Совершенствовать технику ведения, ловли и		Оценка
ведения, ловли, передачи	передачи.	2	практического
мяча и броска в кольцо с	2. Совершенствовать технику броска в кольцо с	-	задания,
двух шагов в баскетболе.	1 7 1		зачёт,

Форма А стр. 38 из 48

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

	3. Развивать координацию, ловкость, быстроту, силу, выносливость. воспитание морально - волевые качества — смелость, честность, решительность, чувство товарищества, взаимопонимание.		дифф. зачёт
Тема2.3.4. Техники ведения, ловли, передачи мяча и броска в кольцо с двух шагов в баскетболе.	1. Совершенствовать броски мяча в корзину различными способами, в зависимости от игровой ситуации. 2. Создать условия для самореализации учащихся в физкультурной деятельности, развитие координаций движений. 3. Воспитание толерантности, чувства справедливости, взаимопомощи, товарищества	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.3.5. Ведения мяча с преодолением препятствий, передачи во встречных колоннах и броски из-за трёхочковой линии в баскетболе	1. Совершенствование ведения мяча с преодолением препятствий4 2. Передачи мяча во встречных колоннах; 3. Броски мяча из-за трёхочковой линии. 4. Развитие быстроты реакции, глазомера, координации, выносливости. Воспитательная: 5. Привитие чувства товарищества, взаимовыручки, соблюдение дисциплины и техники безопасности.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.3.6. Ловля и передача мяча в движении, ведение мяча с последующей атакой кольца в баскетболе	 Совершенствование техники ведения мяча. Ловля и передача мяча одной двумя руками на месте и в движении. Ловля и передача мяча в движении, ведение мяча с последующей атакой кольца 	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.3.7. Ведение с изменением направления. Совершенствование бросков мяча в корзину. Учебная игра «баскетбол», «стритбол».	 Совершенствовать броски мяча в корзину различными способами, в зависимости от игровой ситуации. Создать условия для самореализации учащихся в физкультурной деятельности, развитие координаций движений. З.Воспитание толерантности, чувства справедливости, взаимопомощи, товарищества 	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.3.8. Техника взаимодействия в защите и нападении в баскетболе	1. Совершенствовать технику передачи мяча в движении. 2. Совершенствовать технику взаимодействия в защите и нападении. 3. Развивать двигательные качества — ловкость, быстроту движений, выносливость. 4. Воспитание морально-волевые качества — смелость, честность, коллективизм.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.3.9. Техника перемещений и владения мячом в баскетболе	 Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Воспитание физического качества сила. Формирование взаимоуважения средствами спортивной игры баскетбол. 	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.3.10. Выполнение передач различными способами в баскетболе.	Повторить выполнение строевых приемов на месте и в движении. 2. Обучение технике выполнения передач различными способами. 3.Способствовать развитию ловкости, быстроты, силы, координации движений. 4. Содействовать развитию правильной осанки, строевой выправки.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт

Форма А стр. 39 из 48

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		No. of the last of

	5.Воспитывать потребность и стремление к систематическим занятиям физическими		
Тема2.3.11. Техника основных элементов игры в баскетбол Тема2.3.12. Броски мяча в корзину в движении	упражнениями. 1. Обучение ведению без зрительного контроля. 2. Совершенствование изученных элементов игры: передач, остановок, бросков. 3. Развитие координации. 4. Повторение судейских жестов. .Закрепление техники броска мяча в кольцо, основываясь на изученном ранее материале (ведении мяча, финту с мячом, сопротивлении защитника, помощи партнера по атаке - заслоном защитника). 2. Развитие координационных качеств (ориентация в пространстве, ритм движений, точность движений, зрительная реакция). 3. Воспитание морально-волевых качеств	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.3.13. Техника передачи мяча в волейболе	(решительности). . Совершенствовать технику передачи и приёма мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Закрепить и совершенствовать нижнюю прямую подачу. 3. Развивать "чувство мяча", ловкость, точность передач, координацию движений. 4. Воспитывать настойчивость, волю, трудолюбие, лидерские качества у детей	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.3.14. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения в волейболе.	1. Совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. 2. Развить «чувство мяча», ловкость и координацию движений.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.3.15. Прием подачи, первая передача к сетке в зону 3, вторая в зоны 2,4 — нападающий удар или передача в прыжке.	 Повторение техники приема мяча и верхней передачи. Обучение технике нападающего удара. Воспитание коллективизма, трудолюбия, активности. Закрепление пройденного материала в процессе учебной игры. 	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.3.16. Техники нижней прямой подачи мяча	1. Совершенствования техники передач мяча сверху двумя руками. 2. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча, пространственной, временной и силовой точности движений. 3. Развитие скоростно-силовых качеств. 4. Воспитание умений коллективных взаимодействий в игре.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Сема2.3.17. Основные технические приемы игры в волейбол	1.Обучить основным стойкам и перемещениям; 2.Ознакомить нападающему удару и блокированию 3.Закрепление приемов и передач двумя руками сверху и снизу; 4.Совершенствование подач;	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.3.18. Техника плавания стилем "Кроль на груди»	1. Совершенствование работы ног при плавании кролем на груди и спине. 2. Закрепление работы ног и дыхания при плавании кролем.	2	Оценка практического задания, зачёт,

Форма А стр. 40 из 48

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

	3.Совершенствование работыног при плавании брассам		дифф. зачёт
	4. Развитие координации.		
Тема2.4.1. Нападающий удар в волейболе	1. Совершенствование техники приёмов и передач мяча сверху, снизу, верхней прямой подачи. 2. Обучение технике нападающего удара. 3. Развитие скоростно-силовых качеств и координации движения.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.4.2. Ведение мяча в баскетболе	1. Обучение ведению мяча в баскетболе 2. Развитие координационных способностей 3. Развитие быстроты и ловкости.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.4.3. Ведение мяча, остановки и повороты в баскетболе	1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. 2. Обучение ведению мяча левой и правой рукой. 3. Обучение остановкам и поворотам.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.4.4. Ведения мяча с преодолением препятствий, 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, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.4.5. Ловля и передача мяча в движении, ведение мяча с последующей атакой кольца в баскетболе	Совершенствование техники ведения мяча. 2. Ловля и передача мяча одной двумя руками на месте и в движении. 3. Ловля и передача мяча в движении, ведение мяча с последующей атакой кольца.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.4.6. Ведение с изменением направления. Совершенствование бросков мяча в корзину. Учебная игра «баскетбол», «стритбол».	1. Совершенствовать броски мяча в корзину различными способами, в зависимости от игровой ситуации. 2. Создать условия для самореализации учащихся в физкультурной деятельности, развитие координаций движений. 3. Воспитание толерантности, чувства справедливости, взаимопомощи, товарищества	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.4.7. Техника плавания стилем "Кроль на спине»	1. Совершенствование работы ног при плавании кролем на спине. 2. Закрепление работы ног и дыхания при плавании кролем. 3. Совершенствование работы ног при плавании брассом. 4. Развитие силовой выносливости выносливости.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.4.8. Техника плавания стилем "Брасс»	1.Закрепить технику работы рук и ног при плавании брассом 2.Совершенствовать согласование движений рук, ног и дыхания при плавании брассом 3.Способствование развитию гибкости, силу мышц рук, координацию движений, силу дыхательных мышц;	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.4.9. Техника плавания стилем "Кроль	1.Закрепить технику работы рук и ног при плавании кролем на спине	2	Оценка практического

Форма А стр. 41 из 48

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		The state of the s

на спине»	2. Совершенствовать согласование движений рук,		задания,
na chimen	ног и дыхания при плавании кролем на спине		зачёт,
	3.Способствование развитию гибкости, силу мышц		дифф. зачёт
	рук, координацию движений, силу дыхательных		~TT·
	мышц;		
	1.Закрепить технику поворота в кроле на груди		Оценка
	способом «кувырок», скольжение после толчка от		практического
	бортика и первые плавательные движения.		задания,
Тема2.4.10. Техники	2.Совершенствовать технику старта в плавании		зачёт,
старта и поворота при	способом кроль на груди с бортика и тумбочки.		дифф. зачёт
плавании стилем «Кроль	3.Способствовать развитию гибкости, силу мышц	2	дифф. зачет
на груди	рук, координацию движений, силу дыхательных		
на груди			
	мышц;		
	4.Воспитывать интерес к изучению способов		
T - 2 4 11 T	плавания.		0
Тема2.4.11. Техника бега	1. Закреплением техники низкого старта на		Оценка
на короткие дистанции.	короткие дистанции.	2	практического
Стартовый разгон и бег по	2. Совершенствование стартового разгона при беге	2	задания,
дистанции.	на короткие дистанции.		зачёт,
	3. Развитие скоростной выносливости.		дифф. зачёт
Тема2.4.12. Техника бега			Оценка
на средние дистанции. Бег	1. Совершенствование техники бега по прямой.	_	практического
по дистанции и финишное	2. Совершенствование выносливости.	2	задания,
усилие.	3. Развитие скоростно-силовых качеств.		зачёт,
			дифф. зачёт
Тема2.4.13. Техника	1. Совершенствование техники прыжка в длину с		Оценка
прыжка в длину с разбега	разбега.		практического
способом «Согнув ноги»	2. Развитие скоростных качеств.	2	задания,
chocooom «cornyb norn//	3. Воспитание двигательной активности		зачёт,
			дифф. зачёт
	1. Обучение технике приёма и передачи мяча		Оценка
Тема2.4.14. Приём и	сверху, снизу.		практического
передача мяча в волейболе	2. Обучение нижнему приёму и передаче мяча после	2	задания,
	подачи		зачёт,
	3. Развитие ловкости и выносливости.		дифф. зачёт
	1. Совершенствование техники приёма и передачи		Оценка
Тема2.4.15. Нижняя	мяча сверху, снизу.		практического
прямая подача в волейболе		2	задания,
	2. Обучение нижней прямой подачи мяча. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.		зачёт,
	3. Газвитие скоростно-силовых качеств.		дифф. зачёт
	1 Совершенствование техники приёма и перстани		Оценка
Тема2.4.16. Верхняя	1. Совершенствование техники приёма и передачи		практического
прямая подача в волейболе	мяча сверху, снизу. 2. Обучение верхней прямой подачи мяча.	2	задания,
			зачёт,
	3. Развитие скоростно-силовых качеств.		дифф. зачёт
	1.Совершенствовать технику приема и передачи		Оценка
	мяча сверху двумя руками на месте и после		практического
Тема2.4.17. Техника	перемещения.		задания,
приема и передачи мяча	2. Развить «чувство мяча», ловкость и координацию		зачёт,
сверху двумя руками на	движений.	2	дифф. зачёт
месте и после	3.Воспитать настойчивость, волю к победе,	2	
перемещения в волейболе.	трудолюбие.		
1 , = =================================	4.Содействовать укреплению опорно-		
	двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и		
	дыхательной систем.		
2.4.10.0			
ема2.4.18. Основные	1.Обучить основным стойкам и перемещениям:		Оценка
ема2.4.18. Основные технические приемы игры	1.Обучить основным стойкам и перемещениям; 2.Ознакомить нападающему удару и	2	Оценка практического

Форма А стр. 42 из 48

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		The state of the s

	3.Закрепление приемов и передач двумя руками сверху и снизу; 4.Совершенствование подач;		зачёт, дифф. зачёт
Тема 2.5.1.Техника бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике.	1. Развитие общей выносливости. 2. Обучение технике бега на короткие дистанции 3. Воспитание морально-волевых качеств	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема 2.5.2. Техника низкого старта при беге на короткие дистанции	 Обучение низкому старту и выходу с низкого старта. Развитие гибкости и координации. Воспитание чувства товарищества на занятиях. 	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Гема 2.5.3. бега на короткие дистанции. Стартовый разгон и бег по дистанции.	 Закреплением техники старта на короткие дистанции. Обучение стартовому разгону при беге на короткие дистанции. Развитие координации 	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Гема 2.5.4. Техника бега на короткие дистанции. Финишное усилие.	Совершенствование техники старта, стартового разгона и бега по дистанции. 2.Техника выполнения финишного усилия при беге на короткие дистанции 3. Развитие выносливости. 4. Воспитание морально-волевых качеств.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Гема 2.5.5. Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон	 Обучение высокому старту, стартовому разгону при беге на средние дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. Воспитание морально-волевых качеств. 	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Гема2.5.6.Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции и финишное усилие.	 Совершенствование техники бега по прямой. Совершенствование выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств 	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Гема2.5.7.Техника бега на виражах и прыжка в длину с места	 обучение технике бега на виражах. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие двигательно-координационных качеств, выносливости. 	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Гема2.5.8.Техника бега на виражах и прыжка в длину с разбега	 Ознакомление с техникой прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники бега на виражах. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Сдача контрольного норматива 2000 м (девушки), 3000 м (юноши). Развитие гибкости. 	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.5.9. кника прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги»	 Обучение техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростных качеств. Воспитание двигательной активности 	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.5.10.Техника эстафетного бега	1. Обучение эстафетному бегу. 2. Совершенствование техники бега по виражам. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Оценка практического задания, зачёт, дифф. зачёт
Тема2.5.11.Техника	1. Совершенствование эстафетного бега.	2	Оценка

Форма А стр. 43 из 48

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		Sall and the state of the sale

эстафетного бега. Прыжки	2.Обучение технике прыжка в длину с разбега		практического
в длину способом	способом		задания,
ожницы»	« Ножницы»		зачёт,
	3. Воспитание коллективных действий.		дифф. зачёт
	1. Обучение технике приёма и передачи мяча		Оценка
иа2.5.12.Приём и передача	сверху, снизу.		практического
мяча в волейболе	2. Обучение нижнему приёму и передаче мяча после	2	задания,
мяча в волеиооле	подачи		зачёт,
	3. Развитие ловкости и выносливости.		дифф. зачёт
	1. Совершенствование техники приёма и передачи		Оценка
Тема2.5.13.Нижняя прямая			практического
подача в волейболе	мяча сверху, снизу.	2	задания,
	2. Обучение нижней прямой подачи мяча.		зачёт,
	3. Развитие скоростно-силовых качеств.		дифф. зачёт

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УД

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

Результаты	Основные показатели оценки	Формы, методы контроля и
	результата	оценки результатов обучения
У1 - использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Текущий контроль: контроль над выполнением практических заданий, тестирование, устный опрос, решение задач
		Промежуточная аттестация: зачёт, дифференцированный зачёт
У2 - самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;	Способность самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;	Текущий контроль: контроль над выполнением практических заданий, тестирование, устный опрос, решение задач Промежуточная аттестация: зачёт, дифференцированный зачёт
У3 - применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;	Способность применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;	Текущий контроль: контроль над выполнением практических заданий, тестирование, устный опрос, решение задач Промежуточная аттестация: зачёт, дифференцированный зачёт

Форма А стр. 44 из 48

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

Форма А стр. 45 из 48

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

	культуры, обеспечивающие	
	когнитивное и двигательное	
	обучение, формирующие у	
	занимающихся умения и навыки	
	самообразования	
	Уметь: самостоятельно	Интерпретация результатов
	разрабатывать комплексы	наблюдений за деятельностью
	физических упражнений и	обучающегося в процессе
ОК 3 -	физических методов воздействия	освоения учебной дисциплины.
Организовывать собственную	на организм человека в процессе	Промежуточная аттестация:
деятельность, выбирать типовые	занятий физическими	зачёт, дифференцированный
методы и способы выполнения	упражнениями	зачёт
профессиональных задач,	Знать:	
оценивать их эффективность и	задачи развивающего обучения,	
качество.	обеспечивающего оптимальное	
	умственное и физическое развитие	
	человека, необходимых в	
	профессиональной деятельности	11
	Уметь:	Интерпретация результатов
	с готовностью решать	наблюдений за деятельностью
	нестандартные проблемы,	обучающегося в процессе
OK (возникающие в процессе	освоения учебной дисциплины.
OK 6 -	реализации воспитательной	Промежуточная аттестация:
Осуществлять поиск и	деятельности при занятиях	зачёт, дифференцированный
использование информации,	физической культурой Знать:	зачёт
необходимой для эффективного выполнения профессиональных		
задач, профессиональных	средства и методы укрепления индивидуального здоровья,	
личностного развития.	индивидуального здоровья, физического	
личностного развития.	самосовершенствования;	
	способы повышения	
	работоспособности, сохранения и	
	укрепления здоровья	
OK 10 -	Уметь:	Интерпретация результатов
Адаптироваться к меняющимся	использовать традиционные и	наблюдений за деятельностью
условиям профессиональной	разрабатывать новые технологии	обучающегося в процессе
деятельности.	занятий физическими	освоения учебной дисциплины.
	упражнениями;	Промежуточная аттестация:
	обладать высоким уровнем знаний	зачёт, дифференцированный
	традиционных и инновационных	зачёт
	технологий реализации основных	
	видов жизнедеятельности	
	человека	
	Знать:	
	Основы разработки планов,	
	программ, этапов исследования,	
	для проведения	
	исследовательской работы во	
	время занятий физической	
074.14	культурой	**
OK 14 -	Уметь:	Интерпретация результатов
Организовывать свою жизнь в	- выполнять индивидуально	наблюдений за деятельностью
соответствии с социально	подобранные комплексы	обучающегося в процессе
значимыми представлениями о	оздоровительной и адаптивной	освоения учебной дисциплины.
здоровом образе жизни,	физической культуры,	Промежуточная аттестация:
поддерживать должный уровень	композиции ритмической и аэробной гимнастики,	зачёт, дифференцированный зачёт
физической подготовленности, необходимый для социальной и	аэроонои гимнастики,	34401
неооходимый для социальной и		

Форма А стр. 46 из 48

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		Harry Lave State and Market

профессиональной деятельности.	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	
	профилактику профессиональных заболеваний	
	и вредных привычек;	
	- способы контроля и оценки	
	физического развития и	
	физического развития и физической подготовленности;	
	- правила и способы	
	планирования индивидуальных	
	занятий различной целевой	
HIC 1 C	направленности.	
ПК 1.6 -	Уметь:	Текущий контроль:
Применять меры	с готовностью действовать в	контроль над выполнением
административного пресечения	нестандартных ситуациях, нести	практических заданий,
правонарушений, включая	социальную и этическую	тестирование, устный опрос,
применение физической силы и	ответственность за принятые	решение задач
специальных средств.	решения; оказывать личным	
	примером позитивное воздействие	Промежуточная аттестация:
	на окружающих и всех участников	зачёт, дифференцированный
	профессиональной деятельности с	зачёт
	точки зрения	
	Знать:	
	основы использования	
	современных средств и	
	методовфизической культуры для	
	практического решения	
	актуальных проблем	

Форма А стр. 47 из 48

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

Форма А стр. 48 из 48