


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

УТВЕРЖДЕНО
решением Ученого совета института медицины, экологии и
физической культуры



от « 22 » июня 2020г., протокол № 10/220

Председатель В.И.Мидленко

« 22 » июня 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	Физическая культура и спорт
Факультет	Физической культуры и реабилитации
Кафедра	Адаптивной физической культуры (АФК)
Курс	1

Направление (специальность) 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль/специализация) физическая реабилитация
полное наименование

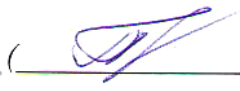
Форма обучения очная, заочная


Дата введения в учебный процесс УлГУ: « 1 » сентября 2020г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № 4/1 от 23.10 2020 г.
Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № от 20 г.
Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № от 20 г.

Сведения о разработчиках:

ФИО	Кафедра	Должность, ученая степень, звание
Айзятулова Е.Д.	АФК	Доцент, К.б.н.

СОГЛАСОВАНО
Заведующий выпускающей кафедрой Адаптивной физической культуры
 / <u>М.В.Балыкин</u> /
« 20 » июня 2020г.

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


1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

Цели освоения дисциплины: «Физическая культура» для специальности «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» является 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. Овладение основными знаниями, умениями и техникой выполнения двигательных действия, воспитание физических качеств и трудолюбия Овладение студентами методиками преподавания физической культуры в различных возрастных группах.

- **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.
- Формирование организаторских и профессионально-прикладных умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности.
- Воспитание эстетических волевых, нравственных качеств и, прежде всего, добросовестного, глубоко осознанного отношения к учебным и спортивным занятиям, к общественной работе, к труду, чувства товарищества, коллективизма, патриотизма, готовности к защите Родины.
- Формирование знаний умений и навыков о технике выполнения физических упражнений. Формирование правильной техники выполнения основных физических упражнений
- Умение планировать, проводить и осуществлять судейство соревнований по основным направлениям подготовки (гимнастика, плавание, легкая атлетика, спортивные игры, лыжи)

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части учебного плана (Б1.О.05) подготовки студентов направления 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура). Данная дисциплина базируется на входных знаниях, умениях, навыках и компетенциях студента, полученных им при изучении физической культуры в рамках среднего (полного) общего

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

образования. Последующие дисциплины: Элективные дисциплины по физической культуре и спорту, Государственная итоговая аттестация, Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
УК -7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать: влияние физической культуры и спорта на организм занимающихся, технику выполнения основных физических упражнений, способы контроля и анализа занятий, Технику безопасности и профилактику травматизма на занятиях физической культурой. Правила проведения соревнований по основным направлениям спорта;</p> <p>Уметь: выполнять двигательные элементы физической культуры и спорта. Подбирать, дозировать физическую нагрузку. Исправлять ошибки в технике выполнения двигательных упражнений. Организовывать и проводить и осуществлять судейство соревнований;</p> <p>Владеть: овладение педагогическим мастерством и знаниями в области методики преподавания физической культуры и спорта, реабилитации; терминологией данного вида спорта, иметь опыт организации и проведении учебных занятий по физической культуре в специализированных школах в соответствии с физиологическими, психологическими, педагогическими закономерностями.</p>


4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах (всего) 2

4.2. Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах)

По каждой форме обучения: очная/заочная/очно-заочная заполняется отдельная таблица.


Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения <u>Очная</u>)			
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам		
		1	4	5
1	2	3	4	5
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	72	72		

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

Аудиторные занятия:	72	72		
лекции	18	18		
Семинары и практические занятия	54	54		
лабораторные работы, практикумы				
Самостоятельная работа				
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др. (не менее 2 видов)		тестирование, контр. работа		
Курсовая работа				
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)		зачёт		
Всего часов по дисциплине	72	72		

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения Заочная)			
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам		
		1	2	3
1	2	3	4	5
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	8	8		
Аудиторные занятия:	8	8		
лекции	4	4		
Семинары и практические занятия	4	4		
лабораторные работы, практикумы				
Самостоятельная работа	64	64		
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др. (не менее 2 видов)		тестирование, контр. работа		
Курсовая работа				
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	зачёт	зачёт		
Всего часов по дисциплине	72	72		

*В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий в таблице через слеш указывается количество часов работы ППС с обучающимися для проведения занятий в дистанционном формате с применением электронного обучения


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

4.3. Содержание дисциплины (модуля.) Распределение часов по темам и видам учебной работы:

По каждой форме обучения: очная/заочная/очно-заочная заполняется отдельная таблица.

Форма обучения Очная


Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	
Раздел 1. Развитие выносливости							
1. Развитие общей выносливости	7	2	5				Сдача контрольных нормативов
2. Развитие скоростной выносливости	5	1	4				Сдача контрольных нормативов
Раздел 2. Развитие силовых способностей							
3. Атлетическая гимнастика с корригирующей направленностью	6	2	4				Сдача контрольных нормативов
4. Развитие абсолютной силы	5	1	4				Сдача контрольных нормативов
5. Развитие силовой выносливости	5	1	4				Сдача контрольных нормативов
Раздел 3. Развитие координационных способностей							
6. Развитие координационных способностей и игрового мышления	6	2	4				Сдача контрольных нормативов
7. Степ – аэробика	5	1	4				Сдача контрольных нормативов
8. Подвижные игры	5	1	4				зачёт
Раздел 4. Развитие гибкости							
9. Развитие Гибкости	7	2	5				Сдача контрольных нормативов

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

10. Стрейчинг	5	1	4				Сдача контрольных нормативов
Раздел 5. Развитие скоростных способностей							
11. Развитие скорости одиночного движения	6	2	4				Сдача контрольных нормативов
12. Развитие скоростных способностей	5	1	4				Сдача контрольных нормативов
13. Развитие скоростно-силовых способностей	5	1	4				Сдача контрольных нормативов
Итого	72	18	54				зачёт

Форма обучения Заочная

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	
Раздел 1. Развитие выносливости							
1. Развитие общей выносливости	8	1	1			5	Сдача контрольных нормативов
2. Развитие скоростной выносливости	4					4	Сдача контрольных нормативов
Раздел 2. Развитие силовых способностей							
3. Атлетическая гимнастика с корректирующей направленностью	8	1	1			5	зачёт
4. Развитие абсолютной силы	4					4	Сдача контрольных нормативов
5. Развитие силовой выносливости	5					5	Сдача контрольных нормативов
Раздел 3. Развитие координационных способностей							
6. Развитие координационные	8	1	1			5	зачёт

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

х способностей и игрового мышления							
7. Степ – аэробика	5					5	Сдача контрольных нормативов
8. Подвижные игры	5					5	Сдача контрольных нормативов
Раздел 4. Развитие гибкости							
9. Развитие Гибкости	8	1	1			5	зачёт
10. Стрейчинг	5					5	Сдача контрольных нормативов
Раздел 5. Развитие скоростных способностей							
11. Развитие скорости одиночного движения	4					4	Сдача контрольных нормативов
12. Развитие скоростных способностей	4					4	Сдача контрольных нормативов
13. Развитие скоростно-силовых способностей	4					4	зачёт
Итого	72	4	4			60	4

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Раздел 1. Развитие выносливости

Тема 1. Развитие общей выносливости

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности; «кроссовый» бег (мужчины – 2 км, женщины – 1 км) и «марш-бросок» на лыжах способом непрерывно-интервального (мужчины – 2 км, женщины – 1 км); ходьба на лыжах по пересеченной местности.


Тема 2. Развитие скоростной выносливости

Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности; бег и плавание в переменном темпе «форт – лек», бег и плавание с в высоком темпе на недовосстановлении. Пробегание отрезков 4x400, проплавание отрезков 4x200

Раздел 2. Развитие силовых способностей

Тема 3. Атлетическая гимнастика с корригирующей направленностью

Выполнение комплексов упражнений из положения виса на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног под прямым углом; из положения стоя лицом к гимнастической

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

стенке сгибание и разгибание рук с постепенным их разведением в стороны; из положения, стоя к гимнастической стенке, удерживаясь рукой за рейку, поочередное приседание на правой и левой ноге; из положения лежа на спине и удерживаясь ногами за рейку гимнастической стенки сгибание туловища; из положения лежа на животе и удерживаясь ногами за рейку гимнастической стенки многократное прогибание туловища);

Тема 4. Развитие абсолютной силы

комплексы атлетической гимнастики на тренажерах; комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемые в режиме «до отказа»; прыжки с дополнительным отягощением на месте, из разных исходных положений (приседа, полуприседа, стоя), с продвижением (спиной, боком, лицом вперед) в различных направлениях, на одной и двух ногах;

Тема 5. Развитие силовой выносливости

комплексы атлетической гимнастики на тренажерах; комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемые с минимальным отягощением максимальное количество раз; прыжки с дополнительным отягощением на месте, из разных исходных положений (приседа, полуприседа, стоя), с продвижением (спиной, боком, лицом вперед) в различных направлениях, на одной и двух ногах; комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанга и т.п.);

Раздел 3. Развитие координационных способностей

Тема 6. Развитие координационных способностей и игрового мышления

Использование элементов спортивных игр: жонглирование руками больших (волейбольных) и малых (теннисных мячей (2-3) мяча; жонглирование головой волейбольного мяча; жонглирование ногами футбольного (волейбольного) мяча; передвижения по наклонной ограниченной и подвижной опоре с предметом на голове и без. Передвижение и ведение мяча (баскетбольного и футбольного), Подвижные эстафеты с мячами и элементами спортивных игр

Тема 7. Степ – аэробика

Выполнение упражнений с музыкальным сопровождением на степ платформах. Изучение базовых шагов аэробики: Basic step, Max (Kick), (Knee lift, Knee up), umping jack, Hampelmann, Выпад (Lunge), Шаг (March), Бер (Jog), Step-touch, Touch-step, Double step touch


Тема 8. Подвижные игры

Подвижные игры. «Салки», «день и ночь», «птички на дереве, собачки на земле», «Бешеная корова» и т.д., использование элементов игр, передвижения в различных исходных положениях, выбегания из различных исходных положений по сигналам с различным интервалом

Раздел 5. Развитие гибкости

Тема 9. Развитие Гибкости

Выполнение комплексов гимнастических упражнений, выполняемых с большой амплитудой движения, на подвижность суставов (активные и пассивные упражнения), на растяжение и расслабление мышц; «мост» из положения стоя (с помощью);

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

«полушпагат» и «шпагат», «выкруты» гимнастической палки с уменьшающимся расстоянием между руками; наклоны в разные стороны, стоя на месте, с продвижением вперед, с дополнительным отягощением.

Тема 10. Стрейчинг

Выполнение гимнастических упражнений под медленную музыку в медленном темпе. Из исходных положений стоя, сидя, лежа. Каждую позу растягивания нужно держать в течение 10-30 секунд. Выполнение активных и пассивных упражнений. Упражнения статического характера.

Тема 11. Развитие скорости одиночного движения

Метание малых мячей по движущимся мишеням; ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены; передача теннисного мяча в парах (левой) рукой и попеременно; ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой с максимальной частотой прыжков

Тема 12. Развитие общих скоростных способностей

Преодоление полосы препятствий, включающей в себя выполнение упражнений различной биомеханической структуры и направлением движения; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Тема 13. Развитие скоростно-силовых способностей

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора); «челночный» бег; бег по разметкам и на дистанцию 20 м с максимальной скоростью; повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10-15м); бег с ускорениями из разных исходных положений; бег с максимальной скоростью с собиранием малых предметов, лежащих на полу и разной высоте; стартовые ускорения по дифференцированному сигналу

Вопросы по темам раздела «Данный вид работы не предусмотрен УП».

6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

Раздел 1. Развитие выносливости

Тема 1. Развитие общей выносливости

Цель: Развитие общей выносливости

Организационная часть

Отмечая присутствующих, преподаватель сообщает тему, задачи, цели занятия

Основная часть

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности; «кроссовый» бег (мужчины – 2 км, женщины – 1 км) и «марш-бросок» на лыжах способом непрерывно-интервального (мужчины – 2 км, женщины – 1 км); ходьба на лыжах по пересеченной местности.

Заключительная часть


Подведение итогов, оценки, замечания.

Тема 2. Развитие скоростной выносливости

Цель: Развитие скоростной выносливости

Организационная часть

Отмечая присутствующих, преподаватель сообщает тему, задачи, цели занятия

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

Основная часть

Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности; бег и плавание в переменном темпе «форт – лек», бег и плавание с высоким темпом на недовосстановлении. Пробегание отрезков 4х400, проплавание отрезков 4х00

Заключительная часть

Подведение итогов, оценки, замечания.

Раздел 2. Развитие силовых способностей

Тема 3. Атлетическая гимнастика с корригирующей направленностью

Цель: Коррекция нарушения осанки средствами атлетической гимнастики

Организационная часть

Отмечая присутствующих, преподаватель сообщает тему, задачи, цели занятия

Основная часть

Выполнение комплексов упражнений из положения виса на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног под прямым углом; из положения стоя лицом к гимнастической стенке сгибание и разгибание рук с постепенным их разведением в стороны; из положения, стоя к гимнастической стенке, удерживаясь рукой за рейку, поочередное приседание на правой и левой ноге; из положения лежа на спине и удерживаясь ногами за рейку гимнастической стенки сгибание туловища; из положения лежа на животе и удерживаясь ногами за рейку гимнастической стенки многократное прогибание туловища);

Заключительная часть

Подведение итогов, оценки, замечания.

Тема 4. Развитие абсолютной силы

Цель: Развитие силы методом максимальных отягощений

Организационная часть

Отмечая присутствующих, преподаватель сообщает тему, задачи, цели занятия

Основная часть

комплексы атлетической гимнастики на тренажерах; комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемые в режиме «до отказа»; прыжки с дополнительным отягощением на месте, из разных исходных положений (приседа, полуприседа, стоя), с продвижением (спиной, боком, лицом вперед) в различных направлениях, на одной и двух ногах;

Заключительная часть

Подведение итогов, оценки, замечания.

Тема 5. Развитие силовой выносливости


Цель: Развитие силовой выносливости

Организационная часть

Отмечая присутствующих, преподаватель сообщает тему, задачи, цели занятия

Основная часть

комплексы атлетической гимнастики на тренажерах; комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемые с минимальным отягощением максимальное количество раз;

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

прыжки с дополнительным отягощением на месте, из разных исходных положений (приседа, полуприседа, стоя), с продвижением (спиной, боком, лицом вперед) в различных направлениях, на одной и двух ногах; комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанга и т.п.);

Заключительная часть

Подведение итогов, оценки, замечания.

Раздел 3. Развитие координационных способностей

Тема 6. Развитие координационных способностей и игрового мышления

Цель: Развитие координационных способностей и игрового мышления

Организационная часть

Отмечая присутствующих, преподаватель сообщает тему, задачи, цели занятия

Основная часть

Использование элементов спортивных игр: жонглирование руками больших (волейбольных) и малых (теннисных мячей (2-3) мяча; жонглирование головой волейбольного мяча; жонглирование ногами футбольного (волейбольного) мяча; передвижения по наклонной ограниченной и подвижной опоре с предметом на голове и без. Передвижение и ведение мяча (баскетбольного и футбольного), Подвижные эстафеты с мячами и элементами спортивных игр

Заключительная часть

Подведение итогов, оценки, замечания.

Тема 7. Степ – аэробика

Цель: Развитие чувства ритма

Организационная часть

Отмечая присутствующих, преподаватель сообщает тему, задачи, цели занятия

Основная часть

Выполнение упражнений с музыкальным сопровождением на степ платформах. Изучение базовых шагов аэробики: Basic step, Max (Kick), (Knee lift, Knee up), umping jack, Hampelmann, Выпад (Lunge), Шаг (March), Бег (Jog), Step-touch, Touch-step, Double step touch

Заключительная часть

Подведение итогов, оценки, замечания.

Тема 8. Подвижные игры


Цель: Развитие координационных способностей с помощью подвижных игр

Организационная часть

Отмечая присутствующих, преподаватель сообщает тему, задачи, цели занятия

Основная часть

Подвижные игры. «Салки», «день и ночь», «птички на дереве, собачки на земле», «Бешеная корова» и т.д., использование элементов игр, передвижения в различных исходных положениях, выбегания из различных исходных положений по сигналам с различным интервалом

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

Заключительная часть

Подведение итогов, оценки, замечания.

Раздел 5. Развитие гибкости

Тема 9. Развитие Гибкости

Цель: развитие мышечной и суставной гибкости, пассивной и активной

Организационная часть

Отмечая присутствующих, преподаватель сообщает тему, задачи, цели занятия

Основная часть

Выполнение комплексов гимнастических упражнений, выполняемых с большой амплитудой движения, на подвижность суставов (активные и пассивные упражнения), на растяжение и расслабление мышц; «мост» из положения стоя (с помощью); «полушпагат» и «шпагат», «выкруты» гимнастической палки с уменьшающимся расстоянием между руками; наклоны в разные стороны, стоя на месте, с продвижением вперед, с дополнительным отягощением.

Заключительная часть

Подведение итогов, оценки, замечания.

Тема 10. Стрейчинг

Цель: развитие мышечной гибкости с использованием стрейчинга

Организационная часть

Отмечая присутствующих, преподаватель сообщает тему, задачи, цели занятия

Основная часть

Выполнение гимнастических упражнений под медленную музыку в медленном темпе. Из исходных положений стоя, сидя, лежа. Каждую позу растягивания нужно держать в течение 10-30 секунд. Выполнение активных и пассивных упражнений. Упражнения статического характера.

Заключительная часть

Подведение итогов, оценки, замечания.

Тема 11. Развитие скорости одиночного движения

Цель: развитие скорости одиночного движения и быстроты реакции

Организационная часть

Отмечая присутствующих, преподаватель сообщает тему, задачи, цели занятия

Основная часть

Метание малых мячей по движущимся мишеням; ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены; передача теннисного мяча в парах (левой) рукой и попеременно; ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой с максимальной частотой прыжков

Заключительная часть

Подведение итогов, оценки, замечания.


Тема 12. Развитие общих скоростных способностей

Цель: Развитие скоростных способностей

Организационная часть

Отмечая присутствующих, преподаватель сообщает тему, задачи, цели занятия

Основная часть

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

Преодоление полосы препятствий, включающей в себя выполнение упражнений различной биомеханической структуры и направлением движения; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Заключительная часть

Подведение итогов, оценки, замечания.

Тема 13. Развитие скоростно-силовых способностей

Цель: развитие скоростно-силовых способностей

Организационная часть

Отмечая присутствующих, преподаватель сообщает тему, задачи, цели занятия

Основная часть

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора); «челночный» бег; бег по разметкам и на дистанцию 20 м с максимальной скоростью; повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10-15м); бег с ускорениями из разных исходных положений; бег с максимальной скоростью с собиранием малых предметов, лежащих на полу и разной высоте; стартовые ускорения по дифференцированному сигналу

Заключительная часть

Подведение итогов, оценки, замечания.

7. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ, ПРАКТИКУМЫ


«Данный вид работы не предусмотрен УП».

8. ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ

«Данный вид работы не предусмотрен УП».

9. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ (ЗАЧЕТУ)

1. Что означает термин «гимнастика»?
2. Назовите основные задачи гимнастики?
3. Назовите предмет и задачи гимнастики как учебной дисциплины?
4. Какие вопросы изучает гимнастика как научная дисциплина?
5. Расскажите, как развивалась гимнастика в древней Греции и древнем Риме?
6. Какие системы гимнастики существовали в древнем Китае?
7. Назовите особенности и основные направления развития гимнастики в древней Индии?
8. Как развивалась гимнастика в период средневековья? Какие упражнения использовались в то время?
9. Какие принципы обучения были разработаны Я.А. Каменским в середине 17 вв?
10. Назовите основные направления развития гимнастики в начале 19 вв?
11. Расскажите как развивалась гимнастика после Октябрьской революции
12. Кто является основателем немецкой системы гимнастики? Какие упражнения лежали в основе этой системы?
13. Какие принципы лежали в основе французской системы гимнастики?
14. Назовите основные особенности занятий гимнастикой в «Сокольской» (Чешской) системе?
15. Расскажите, как развивалась гимнастика в России в 19 вв?

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

16. Расскажите, как развивалась спортивная акробатика?
17. Назовите основные особенности развития художественной гимнастики.
18. Назовите и охарактеризуйте требования, предъявляемые к терминологии.
19. Перечислите основные и промежуточные положения рук.
20. Перечислите положения с согнутыми руками.
21. Перечислите положения ног и движения ими.
22. Перечислите виды наклонов.
23. Перечислите разновидности шпагатов и мостов.
24. Каким образом записываются ОРУ?
25. В чем значение гимнастической терминологии?
26. Назовите способы образования терминов.
27. На какие виды подразделяется графическая запись?
28. Перечислите способы хватов, используемых при выполнении упражнений в висах и упорах.
29. Назовите правила сокращений в терминологии.
30. Как определяются стороны и точки гимнастического зала?


10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

«Данный вид работы не предусмотрен УП».


По каждой форме обучения: очная/заочная/очно-заочная заполняется отдельная таблица.

Форма обучения Заочное


Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.)	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
Тема №1. Гимнастика в системе физической культуры. Исторический обзор развития гимнастики. Предупреждение травматизма на гимнастике. Гимнастическая терминология. Классификация строевых упражнений	подготовка к сдаче зачета	4	реферат
Тема 2 Строевые упражнения и приемы. Основные исходные положения рук, ног, туловища. Строевые приемы.	проработка учебного материала	4	Практика по учебным карточкам

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

Передвижения. Промежуточные положения рук и ног			
Тема №3 Строевые приемы. Передвижения. Положения согнутых рук и ног.	проработка учебного материала	4	Практика по учебным карточкам
Тема №4 Фигурная маршировка: разновидности ходьбы и бега. Размыкание и смыкание. Прыжки. Исходные положения наклоны, приседы. Перестроения. Прыжки. Равновесия. Разновидности выпадов, седов.	проработка учебного материала	4	Практика по учебным карточкам
Тема №5 Перестроения. Повороты. Дробление, слияние. Характеристика и методика ОРУ. Кувырок вперед	проработка учебного материала	4	Практика по учебным карточкам
Тема №6. Перестроения. Методика проведения ОРУ отдельным способом. Лазание по канату. Фазы опорного прыжка	проработка учебного материала	4	Практика по учебным карточкам
Тема №7 Учебная практика: Строевые упражнения. ОРУ. Простые висы и упоры. Комплекс ОРУ поточным способом. Фазы опорного прыжка	проработка учебного материала	4	Практика по учебным карточкам
Тема №8 Кувырок, через плечо прогнувшись. Лазание по канату в 2, 3 приема. Поточный способ проведения ОРУ. Висы	проработка учебного материала	4	Практика по учебным карточкам

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

смешанные. Прыжки через скакалку. Фазы опорного прыжка			
Тема №9 Методика проведения ОРУ в парах. Висы и упоры. Фазы опорного прыжка	проработка учебного материала	4	Практика по учебным карточкам
Тема №10 Методика проведения упражнений с предметами: гимнастическими палками, мячами. Кувырок через плечо, прогнувшись. Размахивание, раскачивание на снарядах	проработка учебного материала	4	Практика по учебным карточкам
Тема №11 Методика проведения упражнений с предметами: скакалкой. Равновесие. Размахивание в упоре. Методика проведения упражнений на гимнастической стенке. Размахивания	проработка учебного материала	4	Практика по учебным карточкам
Тема №12 Перестроение. Дробление, слияние. Методика ОРУ. Способы формирования представления о движении.	проработка учебного материала	4	Практика по учебным карточкам
Тема №13 Перестроения. Методика проведения ОРУ отдельным способом. Лазание по канату. Учебная практика: строевые упражнения. ОРУ	проработка учебного материала	4	Практика по учебным карточкам
Тема №14 Учебная практика: строевые упражнения, ОРУ. Висы простые. Упоры простые	проработка учебного материала	3	Практика по учебным карточкам
Тема №15	проработка учебного материала	3	Практика по

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

Учебная практика: строевые упражнения. Комплекс ОРУ поточным способом. Фазы опорного прыжка. Кувырок через плечо прогнувшись. Лазание по канату в 2, 3 приема			учебным карточкам
Тема №16 Кувырок через плечо, прогнувшись. Лазанье по канату. Методика проведения ОРУ в парах. Висы и упоры	проработка учебного материала	3	Практика по учебным карточкам
Тема №17 Методика проведения упражнений с предметами: гимнастическими палками, мячами. Размахивание, раскачивание на снарядах. Методика проведения упражнений на гимнастической скамейке	проработка учебного материала	3	Практика по учебным карточкам

11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ


а) Список рекомендуемой литературы

а) основная литература:

1. Гавердовский Ю.К., Теория и методика спортивной гимнастики : учебник в 2 т.-Т. 1/ Гавердовский Ю.К. - М. : Советский спорт, 2014. - 368 с. - ISBN 978-5-9718-0679-0 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971806790.html>
2. Гавердовский Ю.К., Теория и методика спортивной гимнастики : учебник в 2 т.-Т. 2 / Ю.К. Гавердовский, В.М. Смолевский - М. : Советский спорт, 2014. - 231 с. - ISBN 978-5-9718-0700-1 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971807001.html>
3. Поздеева Е.А., Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения : учебное пособие / Поздеева Е. А - Омск : Изд-во СибГУФК, 2017. - 100 с. - ISBN -- - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : http://www.studentlibrary.ru/book/sibgufk_042.html

б) дополнительная литература:

1. Сырвачева, И. С. Квалиметрия педагогических технологий в области физической культуры : монография / И. С. Сырвачева, В. А. Сырвачев, С. Н. Зуев. — Саратов : Ай

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

Пи Эр Медиа, 2019. — 144 с. — ISBN 978-5-4486-0806-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL:

<http://www.iprbookshop.ru/82666.html>

2. Татарова, С. Ю. Педагогические элементы морфогенеза здорового образа жизни студентов : учебное пособие / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — М. : Научный консультант, Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2018. — 202 с. — ISBN 978-5-6040243-1-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75467.html>

3. Алаева, Л. С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 72 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL:

<http://www.iprbookshop.ru/74262.html>

4. Лешева, Н. С. Использование оздоровительных технологий при проведении учебного занятия по физической культуре : учебное пособие / Н. С. Лешева, К. Н. Дементьев, Т. А. Гринёва. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 152 с. — ISBN 978-5-9227-0651-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL:

<http://www.iprbookshop.ru/74368.html>

5. Современные тенденции физической культуры и спорта. Выпуск 9 : сборник докладов Международной научно-практической и учебно- методической конференции, посвященной 95-летию НИУ МГСУ (9-10 июня 2016 г.) / И. Л. Амельченко, Ю. Л. Бурцева, А. Г. Горшков [и др.] ; под редакцией В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской. — М. : Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 315 с. — ISBN 978-5-7264-1327-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/60955.html>

Учебно-методические

1. Орлова Людмила Николаевна. Профессионально-методическая подготовка по дисциплине "Гимнастика" студентов факультета физической культуры и реабилитации [Электронный ресурс] : учеб.- метод. пособие / Орлова Людмила Николаевна, И. А. Мамакина, Н. Ю. Васильева; УлГУ, ИМЭиФК. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 1,52 Мб). - Ульяновск : УлГУ, 2012. — URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/767/orlova.pdf>


2. Айзятулова Е. Д. Физическая культура и спорт : методические указания для самостоятельной работы бакалавров направления подготовки 49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / Е. Д. Айзятулова; УлГУ, Фак. физической культуры и реабилитации. - Ульяновск : УлГУ, 2019. - Загл. с экрана; Неопубликованный ресурс. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 414 КБ). - Текст : электронный. <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/9082>

Согласовано:

Э. Д. Айзятулова
Должность сотрудника научной библиотеки

С. А. Староверская
ФИО

20.06.2020
подпись дата

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

СПС Консультант Плюс
НЭБ РФ
ЭБС IPRBooks
АИБС "МегаПро"
Система «Антиплагиат.ВУЗ»
ОС Microsoft Windows
Антивирус Dr.Web
Microsoft Office 2016
«МойОфис Стандартный»

в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

1. Электронно-библиотечные системы:

1.1. IPRbooks : электронно-библиотечная система : сайт / группа компаний Ай Пи Ар Медиа. - Саратов, [2020]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.2. ЮРАЙТ : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Электронное издательство ЮРАЙТ. – Москва, [2020]. - URL: <https://www.biblio-online.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.3. Консультант студента : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Политехресурс. – Москва, [2020]. – URL: http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch_kit/x2019-128.html. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.4. Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС Лань. – Санкт-Петербург, [2020]. – URL: <http://www.studentlibrary.ru/pages/catalogue.html> <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. **Znanium.com** : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Знаниум. - Москва, [2020]. - URL: <http://www.studentlibrary.ru/pages/catalogue.html> <http://znanium.com>. – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

2. КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: справочная правовая система. /ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2020].

3. Базы данных периодических изданий:


3.1. База данных периодических изданий : электронные журналы / ООО ИВИС. - Москва, [2020]. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

3.2. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО Научная Электронная Библиотека. – Москва, [2020]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

3.3. «Grebennikon» : электронная библиотека / ИД Гребенников. – Москва, [2020]. – URL: <https://id2.action-media.ru/Personal/Products>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

4. Национальная электронная библиотека : электронная библиотека : федеральная государственная информационная система : сайт / Министерство культуры РФ ; РГБ. – Москва, [2020]. – URL: <http://www.studentlibrary.ru/pages/catalogue.html> <https://нэб.рф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

5. SMART Imagebase // EBSCOhost : [портал]. – URL: <https://ebco.smartimagebase.com/?TOKEN=EBSCO-1a2ff8c55aa76d8229047223a7d6dc9c&custid=s6895741>. – Режим доступа : для авториз.

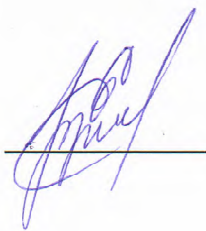
Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

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.

Разработчик



доцент

Айзятулова Е.Д.