


|  |       |   |
|--|-------|---|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины   |       |   |



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

|            |  |
|------------|--|
| Дисциплина | Физическая культура и спорт                    |
| Факультет  | Физической культуры и реабилитации             |
| Кафедра    | Теории и методики физической культуры и спорта |
| Курс       | 1  |

Направление (специальность) 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль/специализация) Технология спортивной подготовки  
полное наименование

Форма обучения очная, заочная

Дата введения в учебный процесс УлГУ: « 1 » сентября 2019г.

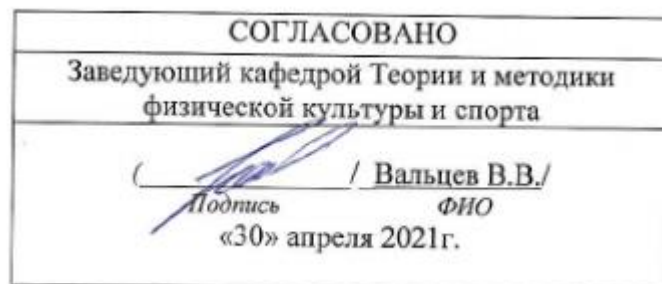
Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.


Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Сведения о разработчиках:

| ФИО         | Кафедра | Должность,<br>ученая степень, звание |
|-------------|---------|--------------------------------------|
| Орлова Л.Н. | ТиМФКиС | Ст.преподаватель                     |



|  |       |   |
|--|-------|---|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины   |       |   |

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:


Цели освоения дисциплины: «Физическая культура» для направления 49.03.01 «Физическая культура» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки 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:

Данная учебная дисциплина включена в базовый раздел основной образовательной программы 49.03.01 Физическая культура

## 3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

|  |       |   |
|--|-------|---|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины   |       |   |

**(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<br>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. Подбирать, дозировать физическую нагрузку. Исправлять ошибки в технике выполнения двигательных упражнений. Организовывать проводить и осуществлять судейство соревнований;</p> <p>Владеть: овладение педагогическим мастерством и знаниями в области методики преподавания физической культуры и реабилитации; терминологией данного вида спорта, иметь опыт в организации и проведении учебных занятий по физической культуре в специализированных школах в соответствии с физиологическими, психологическими, педагогическими закономерностями.</p> |

#### 4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем дисциплины в зачетных единицах (всего) 2

Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах)72

| Вид учебной работы   | Количество часов (форма обучения <u>Очная</u> ) |                     |   |   |
|--|---|---------------------|---|---|
|  | 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 | 72  | 72                  |   |   |
| Аудиторные занятия:  | 72  | 72                  |   |   |
| лекции   | 18  | 18                  |   |   |
| Семинары и практические занятия                                    | 54  | 54                  |   |   |
| лабораторные работы,   |   |                     |   |   |

|  |       |   |
|--|-------|---|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины   |       |   |

|  |       |                             |  |  |
|--|-------|-----------------------------|--|--|
| 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 | зачёт                       |  |  |
| Всего часов по дисциплине  | 72    | 72                          |  |  |

| Вид учебной работы  | Количество часов (форма обучения <u>Заочная</u> ) |                             |   |   |
|---|---|-----------------------------|---|---|
|   | 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  | 60  | 60                          |   |   |
| 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

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


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                               | 8     | 2                    | 4                              |                                 |                               |                        | Сдача контрольных нормативов   |
| 2. Развитие скоростной выносливости                          | 4     | 1                    | 4                              |                                 |                               |                        | Сдача контрольных нормативов   |
| Раздел 2. Развитие силовых способностей                      |       |                      |                                |                                 |                               |                        |                                |
| 3. Атлетическая гимнастика с корригирующей направленностью   | 8     | 2                    | 4                              |                                 |                               |                        | зачёт                          |
| 4. Развитие абсолютной силы                                  | 4     | 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 | 8     | 2                    | 4                              |                                 |                               |                        | зачёт                          |
| 7. Степ – аэробика   | 5     | 1                    | 4                              |                                 |                               |                        | Сдача контрольных нормативов   |
| 8. Подвижные игры  | 5     | 1                    | 4                              |                                 |                               |                        | Сдача контрольных нормативов   |
| Раздел 4. Развитие гибкости                                  |       |                      |                                |                                 |                               |                        |                                |

|   |    |    |    |  |  |  |                              |
|---|----|----|----|--|--|--|------------------------------|
| 9. Развитие Гибкости                        | 8  | 2  | 4  |  |  |  | зачёт                        |
| 10. Стрейчинг                               | 5  | 1  | 4  |  |  |  | Сдача контрольных нормативов |
| Раздел 5. Развитие скоростных способностей  |    |    |    |  |  |  |                              |
| 11. Развитие скорости одиночного движения   | 4  | 2  | 4  |  |  |  | Сдача контрольных нормативов |
| 12. Развитие скоростных способностей        | 4  | 1  | 5  |  |  |  | Сдача контрольных нормативов |
| 13. Развитие скоростно-силовых способностей | 4  | 1  | 5  |  |  |  | зачёт                        |
| Итого                                       | 72 | 18 | 54 |  |  |  |                              |

#### 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 корригирующей направленностью | 8     | 1                    | 1                              |                                 |                               | 5                      | зачёт                          |
| 4. Развитие абсолютной силы                                | 4     |                      |                                |                                 |                               | 4                      | Сдача контрольных нормативов   |
| 5. Развитие силовой выносливости                           | 5     |                      |                                |                                 |                               | 5                      | Сдача контрольных нормативов   |

|  |       |   |
|--|-------|---|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины   |       |   |

| Раздел 3. Развитие координационных способностей              |    |   |   |  |  |    |                              |
|--|----|---|---|--|--|----|------------------------------|
| 6. Развитие координационных способностей и игрового мышления | 8  | 1 | 1 |  |  | 5  | зачёт                        |
| 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 |                              |

## 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

|  |       |   |
|--|-------|---|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины   |       |   |

### 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 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



|  |       |   |
|--|-------|---|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины   |       |   |

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.

#### 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

|  |       |   |
|--|-------|---|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины   |       |   |

*Цель:* Развитие скоростной выносливости

*Организационная часть*

Отмечая присутствующих, преподаватель сообщает тему, задачи, цели занятия

*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 темпе 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

|  |       |   |
|--|-------|---|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины   |       |   |

### *Основная часть*

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.);

### *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

|  |       |   |
|--|-------|---|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины   |       |   |

исходных положениях, выбегания из различных исходных положений по сигналам с различным интервалом

*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

|  |       |   |
|--|-------|---|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины   |       |   |

### *Организационная часть*

Отмечая присутствующих, преподаватель сообщает тему, задачи, цели занятия

### *Основная часть*

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?

|  |       |   |
|--|-------|---|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины   |       |   |

14. Назовите основные особенности занятий гимнастикой в «Сокольской» (Чешской) системе?
15. Расскажите, как развивалась гимнастика в России в 19 вв?
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 очное

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


|  |       |   |
|--|-------|---|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины   |       |   |

|  |                               |   |                               |
|--|-------------------------------|---|-------------------------------|
| исходные положения рук, ног, туловища. Строевые приемы. Передвижения. Промежуточные положения рук и ног  |                               |   |                               |
| Тема №3<br>Строевые приемы. Передвижения. Положения согнутых рук и ног.  | проработка учебного материала | 4 | Практика по учебным карточкам |
| Тема №4<br>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<br>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<br>Кувырок, через плечо прогнувшись. Лазание   | проработка учебного материала | 4 | Практика по учебным карточкам |

|  |       |   |
|--|-------|---|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины   |       |   |

|   |                               |   |                               |
|---|-------------------------------|---|-------------------------------|
| по канату в 2, 3 приема. Поточный способ проведения ОРУ. Висы смешанные. Прыжки через скакалку. Фазы опорного прыжка  |                               |   |                               |
| Тема №9<br>Методика проведения ОРУ в парах. Висы и упоры. Фазы опорного прыжка  | проработка учебного материала | 4 | Практика по учебным карточкам |
| Тема №10<br>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<br>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<br>Учебная практика: строевые упражнения,  | проработка учебного материала | 3 | Практика по учебным карточкам |



|  |       |   |
|--|-------|---|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины   |       |   |

|   |                               |   |                               |
|---|-------------------------------|---|-------------------------------|
| ОРУ. Висы простые. Упоры простые  |                               |   |                               |
| Тема №15<br>Учебная практика: строевые упражнения. Комплекс ОРУ поточным способом. Фазы опорного прыжка. Кувырок через плечо прогнувшись. Лазание по канату в 2, 3 приема                   | проработка учебного материала | 3 | Практика по учебным карточкам |
| Тема №16<br>Кувырок через плечо, прогнувшись. Лазание по канату. Методика проведения ОРУ в парах. Висы и упоры  | проработка учебного материала | 3 | Практика по учебным карточкам |
| Тема №17<br>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

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](http://www.studentlibrary.ru/book/sibgufk_042.html)

б) дополнительная литература:


|  |       |   |
|--|-------|---|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины   |       |   |

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

Согласовано:

Начальник отдела НБ УлГУ / Окунева И.А. /  / 2021  
 Должность сотрудника научной библиотеки      ФИО      Подпись      дата

## б) Программное обеспечение

1. ОС Microsoft Windows
2. Microsoft Office 2016
3. «МойОфис Стандартный»

### 1. Электронно-библиотечные системы:

**IPRbooks** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система / группа компаний Ай Пи Эр Медиа . - Электрон. дан. - Саратов , [2019]. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>.

**ЮРАЙТ** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система / ООО Электронное издательство ЮРАЙТ. - Электрон. дан. – Москва , [2019]. - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>.

**Консультант студента** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система / ООО Политехресурс. - Электрон. дан. – Москва, [2019]. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/pages/catalogue.html>.

**2. База данных периодических изданий** [Электронный ресурс] : электронные журналы / ООО ИВИС. - Электрон. дан. - Москва, [2019]. - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>.

**3. Национальная электронная библиотека** [Электронный ресурс]: электронная библиотека. - Электрон. дан. – Москва, [2019]. - Режим доступа: <https://нэб.рф>.

**4. Электронная библиотека диссертаций РГБ** [Электронный ресурс]: электронная библиотека / ФГБУ РГБ. - Электрон. дан. – Москва, [2019]. - Режим доступа: <https://dvs.rsl.ru>.

### 5. Федеральные информационно-образовательные порталы:

Информационная система [Единое окно доступа к образовательным ресурсам](http://window.edu.ru). Режим доступа: <http://window.edu.ru>

Федеральный портал [Российское образование](http://www.edu.ru). Режим доступа: <http://www.edu.ru>

### 6. Образовательные ресурсы УлГУ:

Электронная библиотека УлГУ. Режим доступа : <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>

Образовательный портал УлГУ. Режим доступа : <http://edu.ulsu.ru>

Согласовано:

*Зам.нач. УИТиТ*  
Должность сотрудника УИТиТ

*Кисочкина АВ*  
ФИО

*[Подпись]*  
подпись

## 12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Аудитории для проведения лекций, семинарских занятий, для выполнения лабораторных работ и практикумов, для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, курсового проектирования, групповых и индивидуальных консультаций (выбрать необходимое).

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

## **СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

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

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

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

*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 психофизиологических особенностей*

Разработчик



ст.преподаватель

должность

Орлова Л.Н.

ФИО