


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

**УТВЕРЖДЕНО**  
решением Ученого совета факультета математики, информатики и  
авиационных технологий

от «17» мая 2022г., протокол №4/22

Председатель  Волков М.А.  
*подпись, расщипровка подписи*

«17» мая 2022г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

|            |   |
|------------|---|
| Дисциплина | Элективные дисциплины по физической культуре и спорту |
| Факультет  | Физической культуры и реабилитации                    |
| Кафедра    | Физической культуры                                   |
| Курс       | 1, 2, 3   |

Направление (специальность): **15.03.04. Автоматизация технологических процессов и производств**

Направленность (профиль/специализация): **Автоматизированное управление жизненным циклом продукции**

Форма обучения: **заочная**

Дата введения в учебный процесс УлГУ: « 1 » сентября 2022 г.


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, ученая степень, звание   |
|--|---------------------|---|
| Купцов И.М.  | Физической культуры | Доцент, к.п.н.  |
| <b>СОГЛАСОВАНО</b><br>Заведующий кафедрой<br>Физической культуры   |                     | <b>СОГЛАСОВАНО</b><br>Заведующий кафедрой<br>Математического моделирования<br>технических систем                    |
| <br>Подпись<br>«17» мая 2022 г. |                     | <br>Подпись<br>«17» мая 2022 г. |
| / <u>Купцов И.М.</u> /<br>ФИО  |                     | / <u>Санников И.А.</u> /<br>ФИО   |

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

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

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

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### 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.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Элективный курс дисциплины «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках универсального общеуниверситетского блока обязательной (базовой) части в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Дисциплина осваивается на 1-3 курсах в 2-6 семестрах. Программа курса ориентирована на теоретическую, методическую и практическую подготовку в области физической культуры и спорта, а также психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.


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

Знать/ понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья

Иметь представление:

- о системе научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры, умение их адаптивно, творчески использовать в личностном и профессиональном развитии, самосовершенствовании, организации здорового стиля жизни;

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

- о роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста.

Владеть:

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья


**Дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей:**

История, концепция современного естествознания, безопасность жизнедеятельности.

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

| <b>Код и наименование реализуемой компетенции</b>   | <b>Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций</b>   |
|---|---|
| <b>УК-7</b><br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p><b>Знать:</b><br/> ИД-1ук7 –<br/> Знать виды физических упражнений;<br/> ИД-1.1 ук7-<br/> Знать роль и значение физической культуры в жизни человека и общества;<br/> ИД-1.2 ук7-<br/> Знать научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек, здорового образа и стиля жизни;</p> <p><b>Уметь:</b><br/> ИД-2ук7 –<br/> Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки;<br/> ИД-2.1 ук7<br/> Уметь использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</p> <p><b>Владеть:</b><br/> ИД-3ук7<br/> Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> |

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

#### 4. ОБЩАЯ ТРУДОЁМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

**4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах (всего)** – указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

**4.2. Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах):** 328 часов.

| Вид учебной работы   | Количество часов<br>(форма обучения <u>заочная</u> ) |                     |       |       |       |       |       |
|--|--|---------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
|  | Всего по плану                                       | В т.ч. по семестрам |       |       |       |       |       |
|  |  | 1                   | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП   | 328*   |                     | 12/8  | 12/8  | 12/8  | 12/8  | 12/8  |
| Аудиторные занятия:  |  |                     |       |       |       |       |       |
| Лекции   |  |                     |       |       |       |       |       |
| Практические и семинарские занятия   | 328*   |                     | 8     | 8     | 8     | 8     | 8     |
| Самостоятельная работа   |  |                     | 48    | 50    | 60    | 60    | 50    |
| Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы (контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности ТФП) |  |                     | 8     | 4     | 4     | 4     | 4     |
| Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)  |  |                     | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет |
| Всего часов по дисциплине  | 328*   |                     | 60/8  | 62/8  | 72/8  | 72/8  | 62/8  |


\*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

**4.3. Содержание дисциплины (модуля).**


**Распределение часов по темам и видам учебной работы:**

Форма обучения заочная.


| Название разделов и тем  | Все го | 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                      |                                |
| <b>Раздел 1. Методико-практический (2 семестр – 64 часа, 1 курс)</b>     |        |                      |                                |                                 |                               |                        |                                |
| <b>Гимнастика</b>  |        |                      |                                |                                 |                               |                        |                                |
| 1.1 Техника выполнения акробатических упражнений                         | 1,2    |                      | 0,2                            |                                 |                               | 1                      | Оценка практич. задания        |
| 1.2. Техника выполнения кувырка вперед и стойки на лопатках в гимнастике | 1,2    |                      | 0,2                            |                                 |                               | 1                      | Оценка практич. задания        |

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

|   |     |  |     |  |  |   |                         |
|---|-----|--|-----|--|--|---|-------------------------|
| 1.3. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, мост из положения лежа, стойка на лопатках.                         | 1,2 |  | 0,2 |  |  | 1 | Оценка практич. задания |
| 1.4. Гимнастические упражнения на снарядах, разностороннее физическое развитие учащихся с помощью гимнастических упражнений | 2,2 |  | 0,2 |  |  | 2 | Оценка практич. задания |
| 1.5 Гимнастические упражнения, выполняемые со страховкой и без страховки  | 2,2 |  | 0,2 |  |  | 2 | Оценка практич. задания |
| 1.6. КУ, тест физической подготовленности в разделе гимнастика  | 2,2 |  | 0,5 |  |  | 2 | контрольн<br>ые работы  |
| <b>Баскетбол</b>  |     |  |     |  |  |   |                         |
| 1.7. Технические действия в баскетболе  | 2,2 |  | 0,2 |  |  | 2 | Оценка практич. задания |
| 1.8. Техники ведения, ловли, передачи мяча  | 2,2 |  | 0,2 |  |  | 2 | Оценка практич. задания |
| 1.9. Ведения мяча с преодолением препятствий, передачи во встречных колоннах  | 1,2 |  | 0,2 |  |  | 1 | Оценка практич. задания |
| 1.10. Ловля и передача мяча в движении  | 1,2 |  | 0,2 |  |  | 1 | Оценка практич. задания |
| 1.11. Броски в кольцо с двух шагов в баскетболе   | 1,2 |  | 0,2 |  |  | 1 | Оценка практич. задания |
| 1.12. Ведение мяча с последующей атакой кольца в баскетболе   | 1,2 |  | 0,5 |  |  | 1 | Оценка практич. задания |
| 1.13. КУ, тест физической подготовленности в разделе баскетбол  | 2   |  | 1   |  |  | 1 | контрольна<br>я работа  |
| <b>Легкая атлетика</b>  |     |  |     |  |  |   |                         |
| 1.14. Техника бега на короткие дистанции.   | 2,2 |  | 0,2 |  |  | 2 | Оценка практич. задания |
| 1.15. Стартовый разгон и бег на короткие дистанции  | 2,2 |  | 0,2 |  |  | 2 | Оценка практич. задания |
| 1.16. Техника бега на средние дистанции.  | 2,2 |  | 0,2 |  |  | 2 | Оценка практич. задания |
| 1.17. Бег на средние дистанции  | 1,2 |  | 0,2 |  |  | 1 | Оценка                  |


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

|   |     |  |     |  |  |   |                         |
|---|-----|--|-----|--|--|---|-------------------------|
| и финишное усилие   |     |  |     |  |  |   | практич. задания        |
| 1.18. Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон.  | 1,2 |  | 0,2 |  |  | 1 | Оценка практич. задания |
| 1.19. Техника низкого старта при беге на короткие дистанции   | 1,2 |  | 0,2 |  |  | 1 | Оценка практич. задания |
| 1.20. КУ, тест физической подготовленности в разделе легкая атлетика  | 2   |  | 1   |  |  | 1 | контрольная работа      |
| <b>Плавание</b>   |     |  |     |  |  |   |                         |
| 1.21. Техника работы рук – основные фазы при стиле «кроль». Гребок в «кроле». Упражнения с доской.                | 2,2 |  | 0,2 |  |  | 2 | Оценка практич. задания |
| 1.22. Техника работы рук – основные фазы при стиле «кроль». Длинный гребок, высокий локоть.                       | 2,2 |  | 0,2 |  |  | 2 | Оценка практич. задания |
| 1.23. Стиль «кроль». Работа корпуса-баланс на груди, скольжение.  | 2,2 |  | 0,2 |  |  | 2 | Оценка практич. задания |
| 1.24. Стиль «кроль». Дыхательная выносливость.  | 2,2 |  | 0,2 |  |  | 2 | Оценка практич. задания |
| 1.25. Стиль «кроль». Техника работы ног. Упражнения с доской и без. Прямыми ногами.                               | 2,2 |  | 0,2 |  |  | 2 | Оценка практич. задания |
| 1.26. Стиль «кроль». Тренировка работы ног.   | 1,2 |  | 0,2 |  |  | 1 | Оценка практич. задания |
| 1.27. КУ, тест физической подготовленности в разделе плавание.  | 2   |  | 1   |  |  | 1 | контрольная работа      |
| <b>Футбол</b>   |     |  |     |  |  |   |                         |
| 1.28. Упражнения для развития специальной быстроты. Техника владения мячом. Удары по мячу ногами. Остановка мяча. | 2,2 |  | 0,2 |  |  | 2 | Оценка практич. задания |
| 1.29. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Техника обманных движений.                               | 2,2 |  | 0,2 |  |  | 2 | Оценка практич. задания |
| 1.30. Упражнения для развития специальной выносливости. Техника отбора мяча.                                      | 2,2 |  | 0,2 |  |  | 2 | Оценка практич. задания |
| 1.31. Упражнения для развития специальной ловкости.   | 3   |  | 1   |  |  | 2 | Оценка практич. задания |


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

|  |           |  |          |  |  |           |                         |
|--|-----------|--|----------|--|--|-----------|-------------------------|
| Вбрасывание мяча.  |           |  |          |  |  |           | задания                 |
| 1.32. КУ, тест ФП в разделе футбол.  | 4         |  | 2        |  |  | 2         | 4                       |
| <b>Итого по всем разделам:</b>   | <b>60</b> |  | <b>8</b> |  |  | <b>48</b> | <b>4</b>                |
| <b>Раздел 2. Методико-практический (3 семестр – 72 часа, 2 курс)</b>                   |           |  |          |  |  |           |                         |
| <b>Легкая атлетика</b>   |           |  |          |  |  |           |                         |
| 2.1 СФП. Техника бега на короткие дистанции.   | 1,2       |  | 0,2      |  |  | 1         | Оценка практич. задания |
| 2.2. Техника бега на короткие дистанции. Финишное усилие                               | 1,2       |  | 0,2      |  |  | 1         | Оценка практич. задания |
| 2.3. Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разгон и бег по дистанции           | 1,2       |  | 0,2      |  |  | 1         | Оценка практич. задания |
| 2.4. Техника прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги». Ускорение, отталкивание. | 1,2       |  | 0,2      |  |  | 1         | Оценка практич. задания |
| 2.5. Техника прыжка в длину с места  | 1,2       |  | 0,2      |  |  | 1         | Оценка практич. задания |
| 2.6. Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции и финишное усилие.            | 1,2       |  | 0,2      |  |  | 1         | Оценка практич. задания |
| 2.7. КУ, тест физической подготовленности в разделе легкая атлетика.                   | 1,2       |  | 0,2      |  |  | 1         | контрольн ые работы     |
| <b>Плавание</b>  |           |  |          |  |  |           |                         |
| 2.8. Техника работы рук при плавании стилем «Кроль на груди»                           | 1,2       |  | 0,2      |  |  | 1         | Оценка практич. задания |
| 2.9. Техники старта и поворота при плавании стилем «Кроль на груди»                    | 1,2       |  | 0,2      |  |  | 1         | Оценка практич. задания |
| 2.10 Техника работы рук при плавании стилем «Кроль на спине»                           | 1,2       |  | 0,2      |  |  | 1         | Оценка практич. задания |
| 2.11. Стил «кроль на спине». Техники старта и поворота.                                | 1,2       |  | 0,2      |  |  | 1         | Оценка практич. задания |
| 2.12. Стил «Кроль». Дыхательная выносливость.  | 1,2       |  | 0,2      |  |  | 1         | Оценка практич. задания |
| 2.13. КУ, тест физической подготовленности в разделе плавание.                         | 1,2       |  | 0,2      |  |  | 1         | контрольн ые работы     |
| <b>Спорт игры. Настольный теннис</b>   |           |  |          |  |  |           |                         |
| 2.14. Базовая техника: Хватка  | 1,2       |  | 0,2      |  |  | 1         | Оценка                  |




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


|   |     |  |     |  |  |   |                               |
|---|-----|--|-----|--|--|---|-------------------------------|
| ракетки, жонглирование мячом  |     |  |     |  |  |   | практич.<br>задания           |
| 2.15. Базовая техника:<br>упражнения с ракеткой, удары<br>с справа, слева. Серийные<br>удары на точность попадания.<br>Одиночные удары.       | 1,2 |  | 0,2 |  |  | 1 | Оценка<br>практич.<br>задания |
| 2.16. Овладение базовой<br>техникой и работой ног.<br>Имитация ударов из основных<br>позиций. Повторение ударного<br>движения с перемещениями | 1,3 |  | 0,3 |  |  | 1 | Оценка<br>практич.<br>задания |
| 2.17. КУ, тест физической<br>подготовленности в разделе<br>спорт игры.  | 1,5 |  | 0,5 |  |  | 1 | контрольн<br>ые работы        |
| <b>Бодибилдинг</b>  |     |  |     |  |  |   |                               |
| 2.18. Развитие общей<br>выносливости. Определение<br>объема тренинга.   | 1,2 |  | 0,2 |  |  | 1 | Оценка<br>практич.<br>задания |
| 2.19. Улучшение мышечной<br>координации и выполнение<br>упражнений в надлежащей<br>форме.   | 1,5 |  | 0,5 |  |  | 1 | Оценка<br>практич.<br>задания |
| 2.20. Работа на все тело без<br>разделения мышечных групп.  | 1,5 |  | 0,5 |  |  | 1 | Оценка<br>практич.<br>задания |
| 2.21. КУ, тест физической<br>подготовленности в разделе<br>бодибилдинг.   | 2,5 |  | 0,5 |  |  | 2 | контрольна<br>я работа        |
| <b>Лыжи</b>   |     |  |     |  |  |   |                               |
| 2.22. Общефизическая<br>подготовка. Свободный стиль<br>передвижения 1-2 км.   | 2,5 |  | 0,5 |  |  | 2 | Оценка<br>практич.<br>задания |
| 2.23. Общефизическая<br>подготовка. Свободный стиль<br>передвижения 3-5 км.   | 2,5 |  | 0,5 |  |  | 2 | Оценка<br>практич.<br>задания |
| 2.24. Техническая подготовка.<br>Техника классического хода.  | 2,5 |  | 0,5 |  |  | 2 | Оценка<br>практич.<br>задания |
| 2.25. Техническая подготовка.<br>Тактико-техническое<br>преодоление препятствий в<br>классическом стиле                                       | 2,5 |  | 0,5 |  |  | 2 | Оценка<br>практич.<br>задания |
| 2.26. Общефизическая<br>подготовка. Классический<br>стиль передвижения 3-5 км.  | 2,5 |  | 0,5 |  |  | 2 | Оценка<br>практич.<br>задания |
| 2.27. КУ, тест физической<br>подготовленности в разделе<br>лыжный спорт   | 2,5 |  | 0,5 |  |  | 2 | контрольна<br>я работа        |

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


|  |           |  |          |  |  |           |                         |
|--|-----------|--|----------|--|--|-----------|-------------------------|
| <b>Волейбол</b>  |           |  |          |  |  |           |                         |
| 2.28. Техника приёма и передачи мяча в волейболе   | 2,3       |  | 0,3      |  |  | 2         | Оценка практич. задания |
| 2.29. Техника нижней прямой подачи в волейболе   | 2,2       |  | 0,2      |  |  | 2         | Оценка практич. задания |
| 2.30. Верхняя прямая подача в волейболе  | 2,2       |  | 0,2      |  |  | 2         | Оценка практич. задания |
| 2.31. Нападающий удар в волейболе  | 2,3       |  | 0,3      |  |  | 2         | Оценка практич. задания |
| 2.32. КУ, тест физической подготовленности в разделе: волейбол   | 2,3       |  | 0,3      |  |  | 2         | контрольная работа      |
| <b>Баскетбол</b>   |           |  |          |  |  |           |                         |
| 2.33. Ведение мяча в баскетболе  | 2,2       |  | 0,2      |  |  | 2         | Оценка практич. задания |
| 2.34. Ведение мяча, остановки и повороты в баскетболе  | 1,2       |  | 0,2      |  |  | 1         | Оценка практич. задания |
| 2.35. Ловля и передача мяча в баскетболе. Штрафной бросок в баскетболе                                     | 1,3       |  | 0,3      |  |  | 1         | Оценка практич. задания |
| 2.36. Передачи баскетбольного мяча в движении. Броски мяча в баскетболе со средней дистанции               | 1,3       |  | 0,3      |  |  | 1         | Оценка практич. задания |
| 2.37. КУ, тест физической подготовленности в разделе: баскетбол  | 5,2       |  | 0,2      |  |  | 1         | 4                       |
| <b>Всего по всем разделам</b>  | <b>62</b> |  | <b>8</b> |  |  | <b>50</b> | <b>4</b>                |
| <b>Раздел 3. Методико-практический (4 семестр-72 часа, 2 курс)</b>   |           |  |          |  |  |           |                         |
| <b>Фитнес-аэробика</b>   |           |  |          |  |  |           |                         |
| 3.1. Общая и специальная физическая подготовка (база – march, jog, skip, lift, kick, jumping jack, lunge)  | 2,5       |  | 0,5      |  |  | 2         | Оценка практич. задания |
| 3.2. Общая и специальная физическая подготовка (подкачка – мышц спины, плечевого пояса, мышц ног и ягодиц) | 2,5       |  | 0,5      |  |  | 2         | Оценка практич. задания |
| 3.3. Общая и специальная физическая подготовка (стретчинг)   | 2,5       |  | 0,5      |  |  | 2         | Оценка практич. задания |
| 3.4. КУ, тест физической   | 2,5       |  | 0,5      |  |  | 2         | контрольная             |

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


|   |     |  |     |  |  |   |                         |
|---|-----|--|-----|--|--|---|-------------------------|
| подготовленности в разделе:<br>фитнес-аэробика  |     |  |     |  |  |   | я работа                |
| <b>Легкая атлетика</b>  |     |  |     |  |  |   |                         |
| 3.5. ОФП, упражнения комплекса ГТО, упражнения на быстроту движения (руками, ногами, туловищем)                                   | 2,5 |  | 0,5 |  |  | 2 | контрольная работа      |
| 3.6. Специальные беговые упражнения легкоатлета. Техника бега с низкого старта.   | 2,5 |  | 0,5 |  |  | 2 | Оценка практич. задания |
| 3.7. Совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта. Бег на дистанции 30-300 м.                                    | 2,5 |  | 0,5 |  |  | 2 | Оценка практич. задания |
| 3.8. КУ, тест физической подготовленности в разделе: легкая атлетика  | 2,5 |  | 0,5 |  |  | 2 | контрольная работа      |
| <b>Плавание</b>   |     |  |     |  |  |   |                         |
| 3.9. Техника работы рук – основные фазы при стиле «брас».   | 2,5 |  | 0,5 |  |  | 2 | Оценка практич. задания |
| 3.10. Техника работы рук – основные фазы при стиле «брас». Длинный гребок, скольжение.  | 2,5 |  | 0,5 |  |  | 2 | Оценка практич. задания |
| 3.11. Техника работы ног – основные фазы при стиле «брас».  | 2,2 |  | 0,2 |  |  | 2 | Оценка практич. задания |
| 3.12. КУ, тест физической подготовленности в разделе: плавание  | 2,5 |  | 0,5 |  |  | 2 | контрольная работа      |
| <b>Спорт игры: бадминтон</b>  |     |  |     |  |  |   |                         |
| 3.13 Базовая техника: Хватка ракетки, жонглирование воланом   | 2,5 |  | 0,5 |  |  | 2 | Оценка практич. задания |
| 3.14. Базовая техника: упражнения с ракеткой, удары с справа, слева. Серийные удары на точность попадания. Одиночные удары.       | 2,3 |  | 0,3 |  |  | 2 | Оценка практич. задания |
| 3.15. Овладение базовой техникой и работой ног. Имитация ударов из основных позиций. Повторение ударного движения с перемещениями | 2,3 |  | 0,3 |  |  | 2 | Оценка практич. задания |
| 3.16 Передвижения в игровой стойке со сменой зон. Отработка атакующих ударов, защиты, смэш, атака стрелой.                        | 2,2 |  | 0,2 |  |  | 2 | Оценка практич. задания |

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


|   |     |  |     |  |  |   |                               |
|---|-----|--|-----|--|--|---|-------------------------------|
| 3.17. КУ, тест физической подготовленности в разделе спорт игры.  | 2,5 |  | 0,5 |  |  | 2 | контрольна<br>я работа        |
| <b>Футбол</b>   |     |  |     |  |  |   |                               |
| 3.18. Упражнения для развития специальной выносливости. Техника атакующих действий.                             | 2,3 |  | 0,3 |  |  | 2 | Оценка<br>практич.<br>задания |
| 3.19. Упражнения для развития специальной ловкости. Финты в движении и на месте с мячом.                        | 2,2 |  | 0,2 |  |  | 2 | Оценка<br>практич.<br>задания |
| 3.20. Упражнения для развития специальной быстроты. Техника атакующих действий в тройках, в парах.              | 2,3 |  | 0,3 |  |  | 2 | Оценка<br>практич.<br>задания |
| 3.21. Совершенствование взаимодействия при атакующих командных действиях и защиты.                              | 2,2 |  | 0,2 |  |  | 2 | Оценка<br>практич.<br>задания |
| 3.22. КУ, тест физической подготовленности в разделе: футбол  | 2,5 |  | 0,5 |  |  | 2 | контрольна<br>я работа        |
| <b>Баскетбол</b>  |     |  |     |  |  |   |                               |
| 3.23. Броски из-за трёх очковой линии в баскетболе  | 2,2 |  | 0,2 |  |  | 2 | Оценка<br>практич.<br>задания |
| 3.24. Ведение с изменением направления. Совершенствование бросков мяча в корзину.                               | 2,3 |  | 0,3 |  |  | 2 | Оценка<br>практич.<br>задания |
| 3.25. Техника перемещений и владения мячом в баскетболе. Учебная игра «баскетбол», «стритбол».                  | 2,2 |  | 0,2 |  |  | 2 | Оценка<br>практич.<br>задания |
| 3.26. Техника взаимодействия в защите и нападении в баскетболе  | 2,3 |  | 0,3 |  |  | 2 | Оценка<br>практич.<br>задания |
| 3.27. КУ, тест физической подготовленности в разделе: баскетбол   | 2,5 |  | 0,5 |  |  | 2 | контрольна<br>я работа        |
| <b>Волейбол</b>   |     |  |     |  |  |   |                               |
| 3.28. Прием подачи, первая передача к сетке в зону 3, вторая в зоны 2,4 – нападающий удар или передача в прыжке | 1,3 |  | 0,3 |  |  | 1 | Оценка<br>практич.<br>задания |
| 3.29. Нижняя прямая подача в волейболе. Приём и передача мяча в волейболе                                       | 1,2 |  | 0,2 |  |  | 1 | Оценка<br>практич.<br>задания |
| 3.30. Верхняя прямая подача в   | 1,3 |  | 0,3 |  |  | 1 | Оценка                        |

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


|  |           |  |          |  |  |           |                            |
|--|-----------|--|----------|--|--|-----------|----------------------------|
| волейболе  |           |  |          |  |  |           | практич.<br>задания        |
| 3.31. Нападающий удар в волейболе  | 1,2       |  | 0,2      |  |  | 1         | Оценка практич.<br>задания |
| 3.32. КУ, тест физической подготовленности в разделе: волейбол                           | 6,5       |  | 0,5      |  |  | 2         | 4                          |
| <b>Итого по всем разделам:</b>   | <b>64</b> |  | <b>8</b> |  |  | <b>60</b> | <b>4</b>                   |
| <b>Раздел 4. Методико-практический (5 семестр – 72 часа, 3 курс)</b>                     |           |  |          |  |  |           |                            |
| <b>Легкая атлетика</b>   |           |  |          |  |  |           |                            |
| 4.1. Техника прыжка в длину. Ускорение, отталкивание. Разбег.                            | 2,2       |  | 0,2      |  |  | 2         | Оценка практич.<br>задания |
| 4.2. Совершенствование низкого старта. Бег на короткие дистанции                         | 2,2       |  | 0,2      |  |  | 2         | Оценка практич.<br>задания |
| 4.3 Совершенствование финишного спурта. Бег на средние дистанции.                        | 2,2       |  | 0,2      |  |  | 2         | Оценка практич.<br>задания |
| 4.4. Повышение уровня, скоростных, скоростно-силовых качеств. Бег на длинные дистанции   | 2,2       |  | 0,2      |  |  | 2         | Оценка практич.<br>задания |
| 4.5. Совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований.               | 2,2       |  | 0,2      |  |  | 2         | Оценка практич.<br>задания |
| 4.6. КУ, тест физической подготовленности в разделе: легкая атлетика                     | 2,5       |  | 0,5      |  |  | 2         | контрольн<br>ые работы     |
| <b>Плавание</b>  |           |  |          |  |  |           |                            |
| 4.7. Техника разворотов при стиле «кроль», «брас»  | 2,5       |  | 0,5      |  |  | 2         | Оценка практич.<br>задания |
| 4.8. Техника старта при стиле «кроль» на спине, «кроль» на груди, «брас»                 | 2,5       |  | 0,5      |  |  | 2         | Оценка практич.<br>задания |
| 4.9. Техника плавания стилем «баттерфляй»  | 2,5       |  | 0,5      |  |  | 2         | Оценка практич.<br>задания |
| 4.10. Совершенствование техники плавания комплексным стилем.<br>Дыхательная выносливость | 2,2       |  | 0,2      |  |  | 2         | Оценка практич.<br>задания |
| 4.11. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: плавание    | 2,5       |  | 0,5      |  |  | 2         | контрольн<br>ые работы     |
| <b>Спорт игры: настольный теннис</b>   |           |  |          |  |  |           |                            |

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

|   |     |  |     |  |  |   |                         |
|---|-----|--|-----|--|--|---|-------------------------|
| 4.12. Передвижения в игровой стойке со сменой зон. Отработка ударов с передвижением по «треугольнику» | 2,2 |  | 0,2 |  |  | 2 | Оценка практич. задания |
| 4.13. Совершенствование подачи разными способами  | 2,2 |  | 0,2 |  |  | 2 | Оценка практич. задания |
| 4.14. Техника игры в парах. Игровая практика в парах  | 2,2 |  | 0,2 |  |  | 2 | Оценка практич. задания |
| 4.15. Совершенствование техники игровой деятельности. Игра в одиночном разряде, в парном              | 2,2 |  | 0,2 |  |  | 2 | Оценка практич. задания |
| 4.16. КУ, тест физической подготовленности в разделе: настольный теннис                               | 2,5 |  | 0,5 |  |  | 2 | Оценка практич. задания |
| <b>Бодибилдинг</b>  |     |  |     |  |  |   |                         |
| 4.17. Увеличение базового уровня силовых показателей: приседания, жим гантелей и тяга.                | 2,5 |  | 0,5 |  |  | 2 | Оценка практич. задания |
| 4.18. Улучшение работоспособности, увеличение показателей становая тяга, подтягивание на турнике.     | 2,2 |  | 0,2 |  |  | 2 | Оценка практич. задания |
| 4.19. Повышение силовой выносливости. Приседания, жим и тяга.   | 2,2 |  | 0,2 |  |  | 2 | Оценка практич. задания |
| 4.20. (КУ), тест физической подготовленности в разделе: бодибилдинг                                   | 2,5 |  | 0,5 |  |  | 2 | контрольн ые работы     |
| <b>Лыжи</b>   |     |  |     |  |  |   |                         |
| 4.21. Общефизическая подготовка. Свободный стиль передвижения 3-5 км.                                 | 2,2 |  | 0,2 |  |  | 2 | Оценка практич. задания |
| 4.22. Техническая подготовка. Основные движения различных лыжных ходов.                               | 1,2 |  | 0,2 |  |  | 1 | Оценка практич. задания |
| 4.23. Совершенствование техники классического хода.   | 1,2 |  | 0,2 |  |  | 1 | Оценка практич. задания |
| 4.24. КУ, тест физической подготовленности в разделе: лыжи  | 2,5 |  | 0,5 |  |  | 2 | контрольн ые работы     |
| <b>Волейбол</b>   |     |  |     |  |  |   |                         |
| 4.25. Совершенствование верхней прямой подачи в   | 1,2 |  | 0,2 |  |  | 1 | Оценка практич.         |


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

|   |           |  |          |  |  |           |                         |
|---|-----------|--|----------|--|--|-----------|-------------------------|
| волейболе   |           |  |          |  |  |           | задания                 |
| 4.26. Нападающий удар в волейболе   | 1,2       |  | 0,2      |  |  | 1         | Оценка практич. задания |
| 4.27. Командные действия в тройках  | 1,2       |  | 0,2      |  |  | 1         | Оценка практич. задания |
| 4.28. Блок и защитные командные действия                                    | 1,2       |  | 0,2      |  |  | 1         | Оценка практич. задания |
| 4.29. Совершенствование тактико-тактических командных действий              | 1,2       |  | 0,2      |  |  | 1         | Оценка практич. задания |
| 4.30. КУ, тест физической подготовленности в разделе: волейбол              | 2,5       |  | 0,5      |  |  | 2         | контрольн ые работы     |
| <b>Баскетбол</b>  |           |  |          |  |  |           |                         |
| 4.31. Совершенствование техники взаимодействия в защите                     | 1,5       |  | 0,5      |  |  | 1         | Оценка практич. задания |
| 4.32. Совершенствование техники нападения в баскетболе                      | 1,5       |  | 0,5      |  |  | 1         | Оценка практич. задания |
| 4.33 Совершенствование выполнения передач различными способами в баскетболе | 1,5       |  | 0,5      |  |  | 1         | Оценка практич. задания |
| 4.34. Совершенствование бросков по корзине с разных направлений             | 1,5       |  | 0,5      |  |  | 1         | Оценка практич. задания |
| 4.35. Совершенствование техники основных элементов игры в баскетбол         | 1,5       |  | 0,5      |  |  | 1         | Оценка практич. задания |
| 4.36. КУ, тест физической подготовленности в разделе: баскетбол             | 6,5       |  | 0,5      |  |  | 2         | 4                       |
| <b>Итого по всем разделам</b>   | <b>72</b> |  | <b>8</b> |  |  | <b>60</b> | 4                       |
| <b>Раздел 5. Методико-практический (6 семестр – 62 часов, 3 курс)</b>       |           |  |          |  |  |           |                         |
| <b>Фитнес - аэробика</b>  |           |  |          |  |  |           |                         |
| 5.1. Общая и специальная физическая подготовка (база, подкачка, стретчинг)  | 1,5       |  | 0,5      |  |  | 1         | Оценка практич. задания |
| 5.2. Комплексы фитнес-аэробики танцевальной направленности                  | 1,5       |  | 0,5      |  |  | 1         | Оценка практич. задания |
| 5.3. Комплексы фитнес-аэробики силовой направленности                       | 1,5       |  | 0,5      |  |  | 1         | Оценка практич. задания |


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

|  |     |  |     |  |  |   |                               |
|--|-----|--|-----|--|--|---|-------------------------------|
| 5.4. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: фитнес-аэробика      | 2,5 |  | 0,5 |  |  | 2 | контрольн<br>ые работы        |
| <b>Легкая атлетика</b>   |     |  |     |  |  |   |                               |
| 5.5. СФП. Совершенствование спринтерского бега   | 1,5 |  | 0,5 |  |  | 1 | Оценка<br>практич.<br>задания |
| 5.6. Техника эстафетного бега. Передача палочки.   | 1,5 |  | 0,5 |  |  | 1 | Оценка<br>практич.<br>задания |
| 5.7. СФП. Совершенствование стайерского бега   | 1,5 |  | 0,5 |  |  | 1 | Оценка<br>практич.<br>задания |
| 5.8. КУ, тест физической подготовленности в разделе: легкая атлетика                             | 2,5 |  | 0,5 |  |  | 2 | контрольн<br>ые работы        |
| <b>Плавание</b>  |     |  |     |  |  |   |                               |
| 5.9. ОФП, Совершенствование плавание в стиле «кроль» на груди. Развороты и старт.                | 1,5 |  | 0,5 |  |  | 1 | Оценка<br>практич.<br>задания |
| 5.10 ОФП, Совершенствование плавание в стиле «кроль» на спине. Развороты и старт.                | 1,5 |  | 0,5 |  |  | 1 | Оценка<br>практич.<br>задания |
| 5.11. ОФП, Совершенствование плавание в стиле «брас». Развороты и старт.                         | 1,5 |  | 0,2 |  |  | 1 | Оценка<br>практич.<br>задания |
| 5.12. КУ, тест физической подготовленности в разделе:  | 2,5 |  | 0,5 |  |  | 2 | контрольн<br>ые работы        |
| <b>Бадминтон</b>   |     |  |     |  |  |   |                               |
| 5.13. Передвижения в игровой стойке со сменой зон. Отработка ударов смэш.                        | 1,2 |  | 0,2 |  |  | 1 | Оценка<br>практич.<br>задания |
| 5.14. Совершенствование подачи разными способами   | 2,2 |  | 0,2 |  |  | 2 | Оценка<br>практич.<br>задания |
| 5.15. Техника игры в парах. Игровая практика в парах   | 2,2 |  | 0,2 |  |  | 2 | Оценка<br>практич.<br>задания |
| 5.16. Совершенствование техники игровой деятельности. Игра в одиночном разряде, в парном, микст. | 2,2 |  | 0,2 |  |  | 2 | Оценка<br>практич.<br>задания |
| 5.17. КУ, тест физической подготовленности в разделе: спорт игры                                 | 2,5 |  | 0,5 |  |  | 2 | контрольн<br>ые работы        |
| <b>Футбол</b>  |     |  |     |  |  |   |                               |
| 5.18. Совершенствование техники владения мячом.  | 2,2 |  | 0,2 |  |  | 2 | Оценка<br>практич.            |



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

|  |     |  |     |  |  |   |                         |
|--|-----|--|-----|--|--|---|-------------------------|
| Развитие специальной быстроты.   |     |  |     |  |  |   | задания                 |
| 5.19. Совершенствование техники обманных движений. Развитие скоростно-силовых качеств  | 2,2 |  | 0,2 |  |  | 2 | Оценка практич. задания |
| 5.20. Совершенствование техники отбора мяча. Развитие специальной выносливости.  | 2,2 |  | 0,2 |  |  | 2 | Оценка практич. задания |
| 5.21. Совершенствование тактических командных действий   | 2   |  | 0,2 |  |  | 2 | Оценка практич. задания |
| 5.22. КУ, тест физической подготовленности в разделе: футбол   | 2,5 |  | 0,5 |  |  | 2 | контрольн ые работы     |
| <b>Волейбол</b>  |     |  |     |  |  |   |                         |
| 5.23. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.   | 2,2 |  | 0,2 |  |  | 2 | Оценка практич. задания |
| 5.24. Совершенствование техники подачи верхней и нижней прямой.  | 2,5 |  | 0,5 |  |  | 2 | Оценка практич. задания |
| 5.25. Совершенствование техники блокирования. Взаимодействие игроков страховка.  | 2,5 |  | 0,5 |  |  | 2 | Оценка практич. задания |
| 5.26. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: волейбол  | 2,5 |  | 0,5 |  |  | 2 | контрольн ые работы     |
| <b>Баскетбол</b>   |     |  |     |  |  |   |                         |
| 5.27. Броски из-за трёх очковой линии в баскетболе. Совершенствование техники перемещений и владения мячом в баскетболе.                 | 2,5 |  | 0,5 |  |  | 2 | Оценка практич. задания |
| 5.28. Ведение мяча с изменением направления и передачей партнеру или атакой кольца. Совершенствование бросков мяча в корзину в движении. | 2,5 |  | 0,5 |  |  | 2 | Оценка практич. задания |
| 5.29. Совершенствование техники взаимодействия в защите и нападении в баскетболе.  | 2,5 |  | 0,5 |  |  | 2 | Оценка практич. задания |
| 5.30. КУ, тест физической подготовленности в разделе:  | 6,5 |  | 0,5 |  |  | 2 | 4                       |

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

|                               |           |  |          |  |  |           |          |
|-------------------------------|-----------|--|----------|--|--|-----------|----------|
| баскетбол                     |           |  |          |  |  |           |          |
| <b>Итого по всем разделам</b> | <b>62</b> |  | <b>8</b> |  |  | <b>50</b> | <b>4</b> |

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**Теоретический курс для очного обучения:** «Данный вид работы не предусмотрен УП».

## 6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

*Методико-практические занятия* предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Каждое методико-практические занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. При проведении методико-практические занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;

- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;

- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;

- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Программой предусматривается следующий перечень обязательных методико-практических занятий, связанных с лекционным курсом.

### **Раздел 1. Методико-практический (2 семестр – 16 часов, 1 курс)**

#### **Тема 1.1. Техника выполнения акробатических упражнений (практическое)**


##### **Вопросы по теме раздела.**

1. Правила безопасного поведения на занятиях гимнастики в спортивном зале;
2. Упражнения, направленные на совершенствование строевых упражнений;
3. Подводящие упражнения к выполнению кувырков вперед и назад.
4. Комплексы, направленные на формирование правильной осанки;
5. Комплексы, направленные развитие силы, гибкости, ловкости;

#### **Тема 1.2. Техника выполнения кувырка вперед и стойки на лопатках в гимнастике. (практическое)**

##### **Вопросы по теме раздела.**

1. Упражнения направленные на развитие координации.
2. Комплексы упражнений направленные на развитие силы, гибкости, ловкости.
4. Комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

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

5.Обучение правильному дыханию при выполнении ОРУ.

6.Воспитание чувства ответственности при оказании страховки.

**Тема 1.3. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, мост из положения лежа, стойка на лопатках. (практическое)**

**Вопросы по теме раздела.**

- 1.Упражнения, направленные на закрепление акробатических элементов (стойки на лопатках, кувырка вперед, акробатической комбинации).
- 2.Комплексы упражнений без предмета под музыку.
- 3.Совершенствование навыков профилактики правильной осанки.
- 4.Упражнения, направленные на развитие силы, ловкости, координации движений, двигательной памяти, внимания, координации движений.
5. Формирование навыков сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

**Тема 1.4. Гимнастические упражнения на снарядах, разностороннее физическое развитие учащихся с помощью гимнастических упражнений. (практическое)**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Элементы акробатики в совершенствовании физической формы.
2. Выполнение 2-3-х кувырков слитно в группировке.
3. Воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.
4. Упражнения направленные на развитие силы, ловкости, координации движений, двигательной памяти, внимания, координации движений.
5. Комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

**Тема 1.5 Гимнастические упражнения, выполняемые со страховкой и без. (практическое)**

**Вопросы по теме раздела.**

- 1.Упражнения, способствующие развитию физических качеств (гибкость и ловкость в сочетании).
- 2.Техника акробатических элементов.
- 3.Развивать творческие способности через акробатику на уроках гимнастики.
- 4.Воспитание чувства взаимопомощи, самостоятельность.

**Тема 1.6. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе гимнастика (практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Контрольные нормативы по виду спорта гимнастика
2. Формы упражнений входящих в ГТО
3. Контрольные упражнения по гимнастике

**Тема 1.7. Технические действия в баскетболе. (практическое).**


**Вопросы по теме раздела.**

- 1.Совершенствовать передачу – ловлю мяча на месте, при встречном движении;
- 2.Совершенствовать умения в бросках мяча в корзину, в движении с отражением от щита, подбор мяча;
- 3.Совершенствовать игровые способности в учебной игре “Баскетбол”.
- 4.Развивать двигательные качества – ловкость, быстроту движений, выносливость.
- 5.Воспитывать морально-волевые качества – смелость, честность, коллективизм

**Тема 1.8. Техники ведения, ловли, передачи мяча и броска в кольцо с двух шагов в баскетболе. (практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

- 1.Совершенствовать технику ведения, ловли и передачи.
2. Совершенствовать технику броска в кольцо с двух шагов.

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

3. Развивать координацию, ловкость, быстроту, силу, выносливость.

4. Воспитание морально - волевые качества – смелость, честность, решительность, чувство товарищества, взаимопонимание.

**Тема 1.9.** Ведения мяча с преодолением препятствий, передачи во встречных колоннах. (практическое).

**Вопросы по теме раздела.**

1. Совершенствование ведения мяча с преодолением препятствий
2. Передачи мяча во встречных колоннах;
3. Упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, глазомера, координации, выносливости.
4. Привитие чувства товарищества, взаимовыручки, соблюдение дисциплины и техники безопасности.
5. Укрепление функциональных систем организма.

**Тема 1.10.** Ловля и передача мяча в движении. (практическое).

**Вопросы по теме раздела.**

1. Совершенствование техники ведения мяча.
2. Ловля и передача мяча одной двумя руками на месте и в движении.
3. Ловля и передача мяча в движении, ведение мяча с последующей атакой кольца.

**Тема 1.11.** Броски в кольцо с двух шагов в баскетболе. (практическое).

**Вопросы по теме раздела.**

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

**Тема 1.12.** Ведение мяча с последующей атакой кольца в баскетболе. (практическое).

**Вопросы по теме раздела.**

1. Совершенствовать технику ведения мяча в движении.
2. Совершенствовать технику нападения, с использованием двух шагов при атаке на кольцо.
3. Развивать двигательные качества – ловкость, быстроту движений, выносливость.
4. Воспитание морально-волевые качества – смелость, честность, коллективизм.

**Тема 1.13.** Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе баскетбол (практическое).

**Вопросы по теме раздела.**

1. Контрольные нормативы по виду спорта баскетбол
2. Спортивные тесты в баскетболе
3. Контрольные упражнения по баскетболу

**Тема 1.14.** Техника бега на короткие дистанции. (практическое).

**Вопросы по теме раздела.**


1. Обучение технике низкого старта на короткие дистанции.
2. Совершенствование стартового разгона при беге на короткие дистанции.
3. Развитие скоростной выносливости.

**Тема 1.15.** Стартовый разгон и бег на короткие дистанции. (практическое).

**Вопросы по теме раздела.**

1. Совершенствование техники бега по прямой.
2. Совершенствование скоростной выносливости.
3. Развитие скоростно-силовых качеств.

**Тема 1.16.** Техника бега на средние дистанции (практическое).

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

**Вопросы по теме раздела.**

1. Техника бега на средние дистанции, разбор дистанции по стилю преодоления.
2. Развитие скоростных качеств.
3. Воспитание двигательной активности.

**Тема 1.17. Бег на средние дистанции и финишное усилие. (практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Совершенствование техники бега на средние дистанции по прямой и с виражами.
2. Совершенствование скоростной выносливости.
3. Развитие общей физической подготовки.

**Тема 1.18. Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон. (практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Разные стили бега на средние дистанции.
2. Развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости.
3. Воспитание чувство времени в движении.

**Тема 1.19. Техника низкого старта при беге на короткие дистанции. (практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Закреплением техники низкого старта на короткие дистанции.
2. Совершенствование стартового разгона при беге на короткие дистанции.
3. Развитие скоростной выносливости.

**Тема 1.20. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе легкая атлетика (практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Контрольные нормативы по виду спорта легкая атлетика
2. Упражнения входящие в ГТО
3. Контрольные упражнения по легкой атлетике

**Тема 1.21. Техника работы рук – основные фазы при стиле «Кроль». Гребок в «кроле». Упражнения с доской. (практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Упражнения направленные на совершенствование работы рук при плавании «кролем».
2. Отработка дыхания при плавании «кролем».
3. Развитие силовой выносливости.

**Тема 1.22. Техника работы рук – основные фазы при стиле «Кроль». Длинный гребок, высокий локоть. (практическое).**


**Вопросы по теме раздела.**

- 1.Закрепить технику работы рук при плавании «кролем»
- 2.Совершенствовать согласование движений рук и дыхания при плавании «кролем»
- 3.Способствовать развитию гибкости, силу мышц рук, координацию движений, силу дыхательных мышц;

**Тема 1.23. Стил «Кроль». Работа корпуса- баланс на груди, скольжение. (практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

- 1.Закрепить технику скольжения 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.

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

**Тема 1.24.** Стиль «Кроль». Дыхательная выносливость. **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

- 1.Закрепить технику плавания стилем «кроль»
- 2.Совершенствовать технику старта в плавании способом кроль на груди с бортика и тумбочки.
- 3.Способствовать развитию дыхательной выносливости
- 4.Воспитывать интерес к изучению способов плавания.

**Тема 1.25.** Стиль «Кроль». Техника работы ног. Упражнения с доской и без. Прямыми ногами. **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

- 1.Закрепить технику работы ног в стиле «кроль»
- 2.Совершенствовать взаимодействие работы ног, рук и дыхания.
- 3.Способствовать развитию силы мышц рук, координацию движений, силу дыхательных мышц;

**Тема 1.26.** Стиль «Кроль». Тренировка работы ног. **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

- 1.Закрепить технику работы ног в стиле «кроль»
- 2.Совершенствовать взаимодействие работы ног, рук и дыхания.
- 3.Способствовать развитию силы мышц рук, координацию движений, силу дыхательных мышц;

**Тема 1.27.** Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе плавание **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела**

1. Контрольные нормативы по виду спорта плавание
2. Упражнения входящие в ГТО
3. Контрольные упражнения по плаванию

**Тема 1.28.** Упражнения для развития специальной быстроты. Техника владения мячом. Удары по мячу ногами. Остановка мяча. **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Техника владения мячом полевыми игроками в футболе.
2. Удары по мячу ногами полевыми игроками в футболе.
3. Остановка мяча полевыми игроками в футболе.
4. Упражнения для развития специальной быстроты.

**Тема 1.29.** Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Техника обманных движений. **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Техника обманных движений полевыми игроками в футболе.
2. Удары по мячу ногами и финты полевыми игроками в футболе.
3. Остановка мяча полевыми игроками и вратарем в футболе.
4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

**Тема 1.30.** Упражнения для развития специальной выносливости. Техника отбора мяча. **(практическое).**


**Вопросы по теме раздела.**

1. Техника отбора мяча полевыми игроками в футболе.
2. Защитные действия полевыми игроками в футболе.
3. Остановка мяча полевыми игроками и вратарем в футболе.
4. Упражнения для развития специальной выносливости.

**Тема 1.31.** Упражнения для развития специальной ловкости. Вбрасывания мяча. **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**



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

1. Техника вбрасывания мяча полевыми игроками и вратарем в футболе.
2. Командные действия полевыми игроками в футболе.
3. Упражнения для развития специальной ловкости.

**Тема 1.32.** Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе футбол (**практическое**).

**Вопросы по теме раздела.**

1. Контрольные нормативы по виду спорта футбол
2. Спортивные тесты в футболе
3. Контрольные упражнения по футболу

**Раздел 2. Методико-практический (3 семестр – 18 часов, 2 курс)**

**Тема 2.1.** СФП. Техника бега на короткие дистанции (**практическое**).

**Вопросы по теме раздела.**

1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.
2. Страт, разгон и финишное ускорение в беге на короткие дистанции
3. Специальная физическая подготовка в легкой атлетике.

**Тема 2.2.** Техника бега на короткие дистанции. Финишное усилие. (**практическое**).

**Вопросы по теме раздела.**

1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.
2. Финишное ускорение в беге на короткие дистанции
3. Общая физическая подготовка в легкой атлетике.

**Тема 2.3.** Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разгон и бег по дистанции. (**практическое**).

**Вопросы по теме раздела.**

1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.
2. Страт и разгон в беге на короткие дистанции.
3. Специальная физическая подготовка в легкой атлетике.

**Тема 2.4.** Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Ускорение отталкивание. (**практическое**).

**Вопросы по теме раздела.**

1. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
2. Ускорение перед отталкиванием в прыжке в длину с разбега способом «согнув ноги».
3. Отталкивание от доски в прыжке в длину с разбега способом «согнув ноги».
4. Специальная физическая подготовка в легкой атлетике.

**Тема 2.5.** Техника прыжка в длину с места. (**практическое**).

**Вопросы по теме раздела.**

1. Техника прыжка в длину с места.
2. Развитие координации, скоростно-силовых качеств.
3. Отталкивание от доски в прыжке в длину с места.
4. Общая физическая подготовка в легкой атлетике.

**Тема 2.6.** Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции и финишное усилие. (**практическое**).


**Вопросы по теме раздела.**

1. Совершенствование техники бега на средние дистанции.
2. Финишное ускорение в беге на средние дистанции
3. Общая физическая подготовка в легкой атлетике.

**Тема 2.7.** Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе легкая атлетика (**практическое**).

**Вопросы по теме раздела.**

1. Контрольные нормативы по виду спорта легкая атлетика

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

2. Спортивные тесты в легкой атлетике
3. Контрольные упражнения по легкой атлетике

**Тема 2.8.** Техника работы рук при плавании стилем «Кроль на груди». **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Упражнения направленные на совершенствование работы рук при плавании «кролем на груди».
2. Отработка дыхания при плавании «кролем на груди».
3. Развитие силовой выносливости.

**Тема 2.9.** Техника старта и поворота при плавании стилем «Кроль на груди». **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Закрепить технику работы рук при плавании «кролем на груди»
2. Совершенствовать согласование движений рук и ног при повороте.
3. Совершенствовать согласование движений рук и ног при старте при плавании «кролем на груди».
4. Способствовать развитию гибкости, силу мышц рук, координацию движений, силу дыхательных мышц;

**Тема 2.10.** Техника работы рук при плавании стилем «Кроль на спине». **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Упражнения направленные на совершенствование работы рук при плавании «кролем на спине».
2. Отработка работы ног при плавании «кролем на спине».
3. Развитие силовой выносливости.

**Тема 2.11.** Стиль «Кроль на спине». Техника старта и поворота. **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Закрепить технику скольжения после толчка от бортика и первые плавательные движения.
2. Совершенствовать технику старта в плавании способом кроль на спине с бортика.
3. Способствовать развитию гибкости, силу мышц рук, координацию движений, силу дыхательных мышц;
4. Воспитывать интерес к изучению способов плавания.

**Тема 2.12.** Стиль «Кроль». Дыхательная выносливость. **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Закрепить технику плавания стилем «кроль»
2. Совершенствовать технику старта в плавании способом кроль на груди с бортика и тумбочки.
3. Способствовать развитию дыхательной выносливости
4. Воспитывать интерес к изучению способов плавания.

**Тема 2.13.** Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе плавание **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**


1. Контрольные нормативы по виду спорта плавание
2. Упражнения входящие в ГТО
3. Контрольные упражнения по плаванию

**Тема 2.14.** Базовая техника: Хватка ракетки, жонглирование мячом. **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Базовые техники – хватка ракетки в настольном теннисе.
2. Базовые техники – жонглирование мячом.
3. Развитие общей физической подготовки.
4. Развитие координационных качеств.



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

**Тема 2.15.** Базовая техника: упражнения с ракеткой, удары с права, слева. Серийные удары на точность попадания. Одиночные удары. **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Базовые техники – упражнения с ракеткой в настольном теннисе.
2. Базовые техники – удары по мячу.
3. Развитие общей физической подготовки.
4. Развитие координационных качеств.

**Тема 2.16.** Овладение базовой техникой и работой ног. Имитация ударов из основных позиций. Повторение ударного движения с перемещениями **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Овладение базовой техникой и работой ног в настольном теннисе.
2. Повторение ударного движения с перемещениями.
3. Развитие общей физической подготовки.
4. Развитие координационных качеств.

**Тема 2.17.** Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе настольный теннис **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела**

1. Контрольные нормативы по виду спорта настольный теннис.
2. Спортивные тесты в настольном теннисе.
3. Контрольные упражнения по настольный теннис.

**Тема 2.18.** Развитие общей выносливости. Определение объема тренинга. **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Овладение базовой техникой в бодибилдинге.
2. Определение объема тренинга.
3. Развитие общей физической подготовки.
4. Развитие общей выносливости.

**Тема 2.19.** Улучшение мышечной координации и выполнение упражнений в надлежащей форме. **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Развитие мышечной силы, телесных форм.
2. Развитие общей физической подготовки.
3. Развитие мышечной координации.

**Тема 2.20.** Работа на все тело без деления мышечных групп. **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Силовые упражнения на все группы мышц.
2. Развитие общей физической подготовки.
3. Развитие силовой выносливости.

**Тема 2.21.** Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе бодибилдинг **(практическое).**


**Вопросы по теме раздела.**

1. Контрольные нормативы по виду спорта бодибилдинг.
2. Спортивные тесты в бодибилдинге.
3. Контрольные упражнения по бодибилдингу.

**Тема 2.22.** Общефизическая подготовка. Свободный стиль передвижения 1-2 км. **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Развитие координационных качеств в лыжном спорте.
2. Развитие общей выносливости в лыжном спорте
3. Развитие общей физической подготовки.

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

**Тема 2.23.** Общефизическая подготовка. Свободный стиль передвижения 3-5 км. **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Развитие координационных качеств в лыжном спорте.
2. Развитие общей выносливости в лыжном спорте
3. Развитие общей физической подготовки.

**Тема 2.24.** Техническая подготовка. Техника классического хода. **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Развитие координационных качеств в лыжном спорте.
2. Совершенствование одношажного и двушажного хода
3. Развитие специальной выносливости.

**Тема 2.25.** Техническая подготовка. Тактико-техническое преодоление препятствий в классическом ходе. **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Передвижения по подъему классическим способом в лыжном спорте.
2. Совершенствование одношажного и двушажного хода на подъеме.
3. Развитие специальной выносливости.

**Тема 2.26.** Общефизическая подготовка. Классический стиль передвижения 3-5 км. **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Развитие координационных качеств в лыжном спорте.
2. Развитие общей выносливости в лыжном спорте
3. Развитие общей физической подготовки.

**Тема 2.27.** Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе лыжный спорт **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Контрольные нормативы по виду спорта лыжный спорт.
2. Спортивные тесты в настольном лыжный спорт.
3. Контрольные упражнения по лыжному спорту.

**Тема 2.28.** Техника приема и передачи мяча в волейболе. **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.
2. Развить «чувство мяча», ловкость и координацию движений.
3. Воспитать настойчивость, волю к победе, трудолюбие.
4. Содействовать укреплению опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

**Тема 2.29.** Техника нижней прямой подачи в волейболе. **(практическое).**


**Вопросы по теме раздела.**

1. Повторение техники приема мяча и верхней передачи.
2. Обучение технике подачи.
3. Воспитание коллективизма, трудолюбия, активности.
4. Закрепление пройденного материала в процессе учебной игры.

**Тема 2.30.** Техники верхней прямой подачи мяча. **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

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.

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

**Тема 2.31. Нападающий удар в волейболе. (практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

- 1.Обучить основным стойкам и перемещениям перед нападающим ударом;
- 2.Ознакомить с видами нападающих ударов и блокирования.
- 3.Закрепление приемов и передач двумя руками сверху и снизу;
- 4.Совершенствование подач;

**Тема 2.32. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе волейбол (практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Контрольные нормативы по виду спорта волейбол.
2. Спортивные тесты в волейболе.
3. Контрольные упражнения по волейболу.

**Тема 2.33. Ведение мяча в баскетболе. (практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Обучение технике ведения мяча различными способами.
- 2.Способствовать развитию ловкости, быстроты, силы, координации движений.
3. Воспитывать потребность и стремление к систематическим занятиям физическими упражнениями.

**Тема 2.34. Ведение мяча, остановки и повороты в баскетболе. (практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Обучение ведению без зрительного контроля.
2. Совершенствование изученных элементов игры: передач, остановок, бросков.
3. Развитие координации.
4. Повторение судейских жестов.

**Тема 2.35. Ловля и передача мяча в баскетболе. Штрафной бросок в баскетболе. (практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

- 1.Закрепление техники броска мяча в кольцо, основываясь на изученном ранее материале (ведении мяча, финту с мячом, сопротивлении защитника, помощи партнера по атаке - заслоном защитника).
- 2.Развитие координационных качеств (ориентация в пространстве, ритм движений, точность движений, зрительная реакция).
3. Воспитание морально-волевых качеств (решительности).

**Тема 2.36. Передачи баскетбольного мяча в движении. Броски мяча в баскетболе со средней дистанции. (практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**


- 1.Совершенствовать передачу – ловлю мяча на месте, при встречном движении;
- 2.Совершенствовать умения в бросках мяча в корзину, в движении с отражением от щита, подбор мяча;
- 3.Совершенствовать игровые способности в учебной игре “Баскетбол”.
- 4.Развивать двигательные качества – ловкость, быстроту движений, выносливость.
- 5.Воспитывать морально-волевые качества – смелость, честность, коллективизм

**Тема 2.32. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе баскетбол (практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Контрольные нормативы по виду спорта баскетбол.
2. Спортивные тесты в баскетболе.
3. Контрольные упражнения по баскетболу.

**Раздел 3. Методико-практический (4 семестр – 18 часов, 2 курс)**

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

**Тема 3.1.** Общая и специальная физическая подготовка (база- march, jog, skip, lift, kick, jumping jack, lunge) **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Общая подготовка к выполнению базового комплекса фитнес аэробики.
2. Освоение специальных терминов и техники базы march, jog, skip, lift, kick, jumping jack, lunge.
3. Развитие координации, выносливости и танцевальной пластики.

**Тема 3.2.** Общая и специальная физическая подготовка (подкачка – мышц спины, плечевого пояса, мышц ног и ягодиц) **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Специальная физическая подготовка в фитнес аэробике.
2. Развитие силовой подготовки, специальные упражнения для мышц спины, плечевого пояса, мышц ног и ягодиц.
3. Развитие специальной силы, ловкости, ритмичности.

**Тема 3.3.** Общая и специальная физическая подготовка (стретчинг) **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Специальная физическая подготовка в фитнес аэробике.
2. Развитие пластичности, гибкости, ловкости.
3. Изучение комплексов направленных на стретчинг.

**Тема 3.4.** Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе фитнес аэробика **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Контрольные нормативы по виду спорта фитнес аэробика.
2. Спортивные тесты в фитнес аэробике.
3. Контрольные упражнения по фитнес аэробике.

**Тема 3.5.** ОФП, упражнения комплекса ГТО, упражнения на быстроту движения (руками, ногами, туловищем) **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Общая физическая подготовка в легкой атлетике.
2. Выполнение упражнений комплекса ГТО.
3. Специальные упражнения на быстроту движения (руками, ногами, туловищем).

**Тема 3.6.** Специальные беговые упражнения легкоатлета. Техника бега с низкого старта. **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Специальные беговые упражнения легкоатлета в движении, на месте, со снарядами.
2. Техника бега с низкого старта. Использование колодок.
3. Развитие скоростно-силовой подготовки.

**Тема 3.7.** Совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта. Бег на дистанции 30-300 м. **(практическое).**


**Вопросы по теме раздела.**

1. Совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта с колодками и без.
2. Развитие скоростных качеств, бег на 30 м.
3. Развитие выносливости, серии 3 по 300м.

**Тема 3.8.** Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: легкая атлетика **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Контрольные нормативы по виду спорта легкая атлетика.

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

2. Спортивные тесты в легкой атлетике.
3. Контрольные упражнения по легкой атлетике.

**Тема 3.9** Техника работы рук – основные фазы при стиле «брас». **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Совершенствование работы рук при плавании брасом.
2. Закрепление работы рук и дыхания при плавании брасом.
3. Совершенствование работы рук при плавании кролем на спине.
4. Развитие координации.

**Тема 3.10.** Техника работы рук – основные фазы при стиле «брас». Длинный гребок, скольжение. **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Совершенствование работы рук при плавании брасом.
2. Закрепление работы рук, тела и дыхания при плавании брасом.
3. Развороты при плавании брасом.
4. Развитие дыхательной выносливости

**Тема 3.11.** Техника работы ног – основные фазы при стиле «брас». **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Совершенствование работы ног при плавании брасом.
2. Закрепление работы ног и дыхания при плавании брасом.
3. Совершенствование работы рук при плавании кролем на спине.
4. Развитие координации, дыхательной выносливости.

**Тема 3.12.** Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: плавание **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Контрольные нормативы по виду спорта плавание.
2. Спортивные тесты в плавании.
3. Контрольные упражнения по плаванию.

**Тема 3.13.** Базовая техника: Хватка ракетки, жонглирование воланом **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Базовые техники – хватка ракетки в бадминтоне, открытая и закрытая ракетка, упражнения восьмерка, имитации.
2. Базовые техники – жонглирование воланом.
3. Развитие общей физической подготовки.
4. Развитие координационных качеств.

**Тема 3.14.** Базовая техника: упражнения с ракеткой, удары с справа, слева. Серийные удары на точность попадания. Одиночные удары. **(практическое).**


**Вопросы по теме раздела.**

1. Базовые техники – упражнения с ракеткой в бадминтоне.
2. Базовые техники – удары по волану, короткий, длинный, высокий, далекий, плоский.
3. Развитие общей физической подготовки.
4. Развитие координационных качеств.

**Тема 3.15.** Овладение базовой техникой и работой ног. Имитация ударов из основных позиций. Повторение ударного движения с перемещениями **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Овладение базовой техникой и работой ног в бадминтоне.
2. Повторение ударного движения с перемещениями, по углам площадки.
3. Развитие общей физической подготовки.
4. Развитие координационных качеств.

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

**Тема 3.16.** Передвижения в игровой стойке со сменой зон. Отработка атакующих ударов, защиты, смэш, атака стрелой. **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Овладение базовой техникой и работой ног в бадминтоне.
2. Повторение ударного движения с перемещениями.
3. Отработка атакующих ударов, защиты, смэш, атака стрелой.
4. Развитие общей физической подготовки.

**Тема 3.17.** Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе бадминтон **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Контрольные нормативы по виду спорта бадминтон.
2. Спортивные тесты в бадминтоне.
3. Контрольные упражнения по бадминтону.

**Тема 3.18.** Упражнения для развития специальной выносливости. Техника атакующих действий. **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Техника атакующих действий нападающими в футболе.
2. Совершенствование ударов по мячу ногами полевыми игроками в футболе.
3. Совершенствование отбора мяча полузащитниками в футболе.
4. Упражнения для развития специальной выносливости.

**Тема 3.19.** Упражнения для развития специальной ловкости. Финты в движении и на месте с мячом. **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Совершенствование техники обманных движений полевыми игроками в футболе.
2. Удары по мячу ногами и финты полевыми игроками в футболе.
3. Совершенствование владение мячом полевыми игроками и вратарем в футболе.
4. Упражнения для развития специальной ловкости.

**Тема 3.20.** Упражнения для развития специальной быстроты. Техника атакующих действий в тройках, в парах. **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Техника атакующих действий в тройках, в парах полевыми игроками в футболе.
2. Защитные действия полевыми игроками в футболе.
3. Совершенствование владение мячом полевыми игроками и вратарем в футболе.
4. Упражнения для развития специальной быстроты.

**Тема 3.21.** Совершенствование взаимодействия при атакующих командных действиях и защиты. **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Техника взаимодействия при атакующих командных действиях нападения полевыми игроками в футболе.
2. Совершенствование защитных действий полевыми игроками в футболе.
3. Совершенствование владение мячом полевыми игроками и вратарем в футболе.
4. Упражнения для развития специальной выносливости.


**Тема 3.22.** Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе футбол **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Контрольные нормативы по виду спорта футбол
2. Спортивные тесты в футболе
3. Контрольные упражнения по футболу

**Тема 3.23.** Броски из-за трёх очковой линии в баскетболе **(практическое).**



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

### Вопросы по теме раздела.

1. Техника бросков мяча из-за трёх очковой линии в баскетболе.
2. Совершенствовать технику броска в кольцо с двух шагов.
3. Развивать координацию, ловкость, быстроту, силу, выносливость.
4. Воспитание морально - волевые качества – смелость, честность, решительность, чувство товарищества, взаимопонимание.

**Тема 3.24.** Ведение с изменением направления. Совершенствование бросков мяча в корзину

### Вопросы по теме раздела.

1. Совершенствование ведения мяча с преодолением препятствий, ведения с изменением направления.
2. Совершенствование бросков мяча из-за трёхочковой линии.
3. Развитие быстроты реакции, глазомера, координации, выносливости.
4. Привитие чувства товарищества, взаимовыручки, соблюдение дисциплины и техники безопасности.
5. Укрепление функциональных систем организма.

**Тема 3.25.** Техника перемещений и владения мячом в баскетболе. Учебная игра «баскетбол», «стритбол». **(практическое).**

### Вопросы по теме раздела.

1. Совершенствовать технику командных действий. Учебная игра «баскетбол», «стритбол».
2. Совершенствовать технику перемещений и владения мячом в баскетболе.
3. Развивать двигательные качества – ловкость, быстроту движений, выносливость.
4. Воспитание морально-волевые качества – смелость, честность, коллективизм.

**Тема 3.26.** Техника взаимодействия в защите и нападении в баскетболе **(практическое).**

### Вопросы по теме раздела.

1. Совершенствовать технику командных действий. Учебная игра «баскетбол», «стритбол».
2. Совершенствовать технику взаимодействий в защите и нападении в баскетболе.
3. Развивать двигательные качества – ловкость, быстроту движений, выносливость.
4. Воспитание морально-волевые качества – смелость, честность, коллективизм.

**Тема 3.27.** Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе баскетбол **(практическое).**

### Вопросы по теме раздела.


1. Контрольные нормативы по виду спорта баскетбол
2. Спортивные тесты в баскетболе
3. Контрольные упражнения по баскетболу

**Тема 3.28.** Прием подачи, первая передача к сетке в зону 3, вторая в зоны 2,4 – нападающий удар или передача в прыжке **(практическое).**

### Вопросы по теме раздела.

1. Совершенствовать технику передачи и приёма мяча сверху и снизу
2. двумя руками.
3. Прием подачи, первая передача к сетке в зону 3, вторая в зоны 2,4 – нападающий удар или передача в прыжке
4. Развивать “чувство мяча”, ловкость, точность передач, координацию движений.
5. Воспитывать настойчивость, волю, трудолюбие, лидерские качества

**Тема 3.29.** Нижняя прямая подача в волейболе. Приём и передача мяча в волейболе **(практическое).**

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

#### **Вопросы по теме раздела.**

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.

#### **Тема 3.30. Верхняя прямая подача в волейболе (практическое).**

#### **Вопросы по теме раздела.**

1. Совершенствования техники передач мяча сверху двумя руками.
2. Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча, пространственной, временной и силовой точности движений.
3. Развитие скоростно-силовых качеств.
4. Воспитание умений коллективных взаимодействий в игре.

#### **Тема 3.31. Нападающий удар в волейболе (практическое).**

#### **Вопросы по теме раздела.**

1. Совершенствовать технику нападающего удара из разных зон.
2. Совершенствование приема подачи, первой передачи к сетке в зону 3, вторая в зоны 2,4 – нападающий удар или передача в прыжке.
3. Развивать “чувство мяча”, ловкость, точность передач, координацию движений.
4. Воспитывать настойчивость, волю, трудолюбие, лидерские качества

#### **Тема 3.32. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе волейбол (практическое).**

#### **Вопросы по теме раздела.**

1. Контрольные нормативы по виду спорта волейбол.
2. Спортивные тесты в волейбол.
3. Контрольные упражнения по волейболу.

### **Раздел 4. Методико-практический (5 семестр- 18 часов, 3 курс)**

#### **Тема4.1. Техника прыжка в длину. Ускорение, отталкивание. Разбег. (практическое).**

#### **Вопросы по теме раздела.**

1. Техника прыжка в длину с разбега.
2. Техника ускорения и отталкивания в прыжке в длину с разбега.
3. Развитие специальной выносливости, координационных качеств.

#### **Тема 4.2. Совершенствование низкого старта. Бег на короткие дистанции(практическое).**

#### **Вопросы по теме раздела.**

1. Совершенствование техники низкого старта с использованием колодок и без.
2. Бег на короткие дистанции 30 -300 м.
3. Развитие скоростно-силовых качеств.

#### **Тема 4.3. Совершенствование финишного спурта. Бег на средние дистанции. (практическое).**

#### **Вопросы по теме раздела.**


1. Совершенствование финишного спурта. Отработка финишных ускорений на коротких дистанциях.
2. Бег на средние дистанции.
3. Развитие специальной выносливости.

#### **Тема 4.4. Повышение уровня, скоростных, скоростно-силовых качеств. Бег на длинные дистанции(практическое).**

#### **Вопросы по теме раздела.**

1. Бег на средние дистанции с ускорением по дистанции.



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

2. Бег на короткие дистанции с совершенствование ритма и скорости.
3. Бег на длинные дистанции. Развитие общей физической подготовки.

**Тема 4.5.** Совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований. (практическое).

**Вопросы по теме раздела.**

1. Разминка легкоатлета.
2. Соревнования в группе на средние дистанции.
3. Заминка легкоатлета.

**Тема 4.6.** Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: легкая атлетика (практическое).

**Вопросы по теме раздела.**

1. Контрольные нормативы по виду спорта легкая атлетика.
2. Спортивные тесты в легкой атлетике.
3. Контрольные упражнения по легкой атлетике.

**Тема 4.7.** Техника разворотов при стиле «кроль», «брас» (практическое).

**Вопросы к теме**

1. Техника разворотов при стиле «кроль на спине, на груди».
2. Техника разворотов при стиле «брас»
3. Совершенствование координационных способностей, дыхательной выносливости.

**Тема 4.8.** Техника старта при стиле «кроль» на спине, «кроль» на груди, «брас» (практическое).

**Вопросы к теме**

1. Техника старта при стиле «кроль» на спине
2. Техника старта при стиле «кроль» на груди, «брас» с бортика, с тумбочки.
3. Развитие координации, скоростно-силовых качеств.

**Тема 4.9.** Техника плавания стилем «баттерфляй» (практическое).

**Вопросы по теме раздела**

1. Техника плавания стилем «баттерфляй».
2. Техника работы рук в стиле «баттерфляй».
3. Развитие ловкости, силы рук и дыхательной выносливости.

**Тема 4.10.** Совершенствование техники плавания комплексным стилем. Дыхательная выносливость (практическое).

**Вопросы по теме раздела.**

1. Совершенствование техники плавания брасом
2. Совершенствование техники плавания кролем
3. Техника и правила комплексным плаванием.
4. Развитие скоростно- силовых качеств и выносливости.

**Тема 4.11.** Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: плавание (практическое).


**Вопросы по теме раздела.**

1. Контрольные нормативы по виду спорта плавание.
2. Спортивные тесты в плавании.
3. Контрольные упражнения по плаванию.

**Тема 4.12.** Передвижения в игровой стойке со сменой зон. Отработка ударов с передвижением по «треугольнику» (практическое).

**Вопросы по теме раздела.**

1. Овладение техникой основных стоек в различных зонах в настольном теннисе.
2. Отработка ударов с передвижением по «треугольнику».
3. Развитие общей физической подготовки.

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

4. Развитие координационных качеств.

**Тема 4.13.** Совершенствование подачи разными способами(практическое).

**Вопросы по теме раздела.**

1. Совершенствование подачи разными способами в настольном теннисе.
2. Повторение ударного движения с перемещениями.
3. Развитие общей физической подготовки.
4. Развитие координационных качеств.

**Тема 4.14.** Техника игры в парах. Игровая практика в парах(практическое).

**Вопросы по теме раздела.**

1. Совершенствование атакующих ударов в настольном теннисе.
2. Правила и техника игры в парах, микстах.
3. Развитие специальной физической подготовки.
4. Развитие координационных качеств.

**Тема 4.15.** Совершенствование техники игровой деятельности. Игра в одиночном разряде, в парном(практическое).

**Вопросы по теме раздела.**

1. Совершенствование атакующих и защитных ударов в настольном теннисе.
2. Правила и техника игры в одиночном разряде.
3. Развитие специальной физической подготовки.
4. Развитие координационных качеств.

**Тема 4.16.** Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: настольный теннис (практическое).

**Вопросы по теме раздела.**

1. Контрольные нормативы по виду спорта настольный теннис.
2. Спортивные тесты в настольном теннисе.
3. Контрольные упражнения по настольному теннису.

**Тема 4.17.** Увеличение базового уровня силовых показателей: приседания, жим гантелей и тяга. (практическое).

**Вопросы по теме раздела.**

1. Увеличение базового уровня силовых показателей: приседания, жим гантелей и тяга
2. Упражнения направленные на развитие силы на тренажерах и без.
3. Развитие силовых показателей, специальной выносливости.

**Тема 4.18.** Улучшение работоспособности, увеличение показателей становая тяга, подтягивание на турнике. (практическое).

**Вопросы по теме раздела.**

1. Увеличение базового уровня силовых показателей. Становая сила. Подтягивание на турнике.
2. Улучшение работоспособности, определение скорости восстановления после нагрузки.
3. Развитие координации, ловкости, специальной выносливости.


**Тема 4.19.** Повышение силовой выносливости. Приседания, жим и тяга. (практическое).

**Вопросы по теме раздела.**

1. Увеличение базового уровня силовых показателей. Приседания с различными весами.
2. Улучшение показателей жима и тяги.
3. Развитие координации, ловкости, силовой выносливости.

**Тема 4.20.** Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: бодибилдинг (практическое).

**Вопросы по теме раздела.**

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

1. Контрольные нормативы по виду спорта бодибилдинг
2. Спортивные тесты в бодибилдинге.
3. Контрольные упражнения по бодибилдинге.

**Тема 4.21.** Общефизическая подготовка. Свободный стиль передвижения 3-5 км. (практическое).

**Вопросы по теме раздела.**

1. Развитие общефизической подготовки. Свободный стиль передвижения 3-5 км.
2. Совершенствование стиля ходьбы классическим способом.
3. Развитие координации и скоростно-силовых качеств.

**Тема 4.22.** Техническая подготовка. Основные движения различных лыжных ходов. (практическое).

**Вопросы по теме раздела.**

1. Совершенствование техники коньковым ходом.
2. Совершенствование стиля ходьбы классическим способом.
3. Развитие координации и скоростно-силовых качеств.

**Тема 4.23.** Совершенствование техники классического хода. (практическое).

**Вопросы по теме раздела.**

1. Развитие общефизической подготовки. Свободный стиль передвижения 1-2 км.
2. Совершенствование стиля ходьбы классическим способом.
3. Развитие координации и скоростно-силовых качеств.

**Тема 4.24.** Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: лыжный спорт (практическое).

**Вопросы по теме раздела.**

1. Контрольные нормативы по виду лыжный спорт
2. Спортивные тесты в лыжном спорте.
3. Контрольные упражнения по лыжному спорту.

**Тема 4.25.** Совершенствование верхней прямой подачи в волейболе (практическое).

**Вопросы по теме раздела.**

1. Совершенствования техники передач мяча сверху двумя руками.
2. Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча, пространственной, временной и силовой точности движений.
3. Развитие скоростно-силовых качеств.
4. Воспитание умений коллективных взаимодействий в игре.

**Тема 4.26.** Нападающий удар в волейболе(практическое).

**Вопросы по теме раздела.**

1. Совершенствовать технику нападающего удара из разных зон.
2. Совершенствование приема подачи, первой передачи к сетке в зону 3, вторая в зоны 2,4 – нападающий удар или передача в прыжке.
3. Развивать “чувство мяча”, ловкость, точность передач, координацию движений.
4. Воспитывать настойчивость, волю, трудолюбие, лидерские качества

**Тема 4.27.** Командные действия в тройках (практическое).


**Вопросы по теме раздела.**

1. Совершенствовать командные действия в разных зонах.
2. Совершенствование защитных командных действий.
3. Развивать “чувство мяча”, ловкость, точность передач, координацию движений.
4. Воспитывать настойчивость, волю, трудолюбие, лидерские качества

**Тема 4.28.** Блок и защитные командные действия

**Вопросы по теме раздела.**

1. Совершенствования технику блока одиночного, в двойках.
2. Совершенствование защитные командные действия.

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

3. Развитие скоростно-силовых качеств.
4. Воспитание умений коллективных взаимодействий в игре.

**Тема 4.29.** Совершенствование тактико-тактических командных действий **(практическое)**.

**Вопросы по теме раздела.**

1. Совершенствования тактико-тактических перестроений, замен в игре.
2. Совершенствование тактических командных действий в нападении, в защите.  
Игра с либеро.
3. Развитие скоростно-силовых качеств.
4. Воспитание умений коллективных взаимодействий в игре.

**Тема 4.30.** Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: волейбол **(практическое)**.

**Вопросы по теме раздела.**

1. Контрольные нормативы по виду спорта волейбол
2. Спортивные тесты в волейболе.
3. Контрольные упражнения по волейболу.

**Тема 4.31.** Совершенствование техники взаимодействия в защите **(практическое)**.

**Вопросы по теме раздела.**

1. Обучение ведению баскетбольного мяча без зрительного контроля.
2. Совершенствование изученных элементов игры в защите.
3. Развитие координации.
4. Повторение судейских жестов.

**Тема 4.32.** Совершенствование техники нападения в баскетболе **(практическое)**.

**Вопросы по теме раздела.**

1. Совершенствовать технику передачи мяча в движении.
2. Совершенствовать технику взаимодействия в нападении.
3. Развивать двигательные качества – ловкость, быстроту движений, выносливость.
4. Воспитание морально-волевые качества – смелость, честность, коллективизм.

**Тема 4.33.** Совершенствование выполнения передач различными способами в баскетболе **(практическое)**.

**Вопросы по теме раздела.**

1. Совершенствовать передачу – ловлю мяча на месте, при встречном движении;
2. Совершенствовать умения в бросках мяча в корзину, в движении с отражением от щита, подбор мяча;
3. Совершенствовать игровые способности в учебной игре “Баскетбол”.
4. Развивать двигательные качества – ловкость, быстроту движений, выносливость.

**Тема 4.34.** Совершенствование бросков по корзине с разных направлений **(практическое)**.

**Вопросы по теме раздела.**

1. Совершенствовать умения в бросках мяча в корзину, в движении с отражением от щита, подбор мяча;
2. Совершенствовать игровые способности в учебной игре “Баскетбол”.
3. Развивать скоростно-силовые качества, координацию.


**Тема 4.35.** Совершенствование техники основных элементов игры в баскетбол **(практическое)**.

**Вопросы по теме раздела.**

1. Совершенствовать игровые способности в учебной игре “Баскетбол”.
2. Воспитание морально-волевые качества – смелость, честность, коллективизм.
3. Развитие выносливости, специальных качеств баскетболиста.

**Тема 4.36.** Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: баскетбол **(практическое)**.

**Вопросы по теме раздела.**

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

1. Контрольные нормативы по виду спорта баскетбол
2. Спортивные тесты в баскетболе.
3. Контрольные упражнения по баскетболу.

#### **Раздел 5. Методико-практический (6 семестр – 18 часов, 3 курс)**

**Тема 5.1.** Общая и специальная физическая подготовка (база, подкачка, стретчинг) (практическое).

**Вопросы по теме раздела.**

1. Общая подготовка к выполнению базового комплекса фитнес аэробики.
2. Освоение техники базы march, jog, skip, lift, kick, jumping jack, lunge соединение в танцевальные комплексы.
3. Развитие координации, выносливости и танцевальной пластики.

**Тема 5.2.** Комплексы фитнес-аэробики танцевальной направленности (практическое).

**Вопросы по теме раздела.**

1. Специальная физическая подготовка в фитнес аэробики.
2. Развитие силовой подготовки, специальные упражнения для мышц спины, плечевого пояса, мышц ног и ягодиц в танцевальных комплексах.
3. Развитие специальной силы, ловкости, ритмичности.

**Тема 5.3.** Комплексы фитнес-аэробики силовой направленности (практическое).

**Вопросы по теме раздела.**

1. Специальная физическая подготовка в фитнес аэробики.
2. Развитие силы, пластичности, гибкости, ловкости.
3. Изучение комплексов, направленных на силу.

**Тема 5.4.** Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: фитнес аэробика (практическое).

**Вопросы по теме раздела.**

1. Контрольные нормативы по виду спорта фитнес аэробика
2. Спортивные тесты в фитнес аэробики
3. Контрольные упражнения по фитнес аэробики

**Тема 5.5.** СФП. Совершенствование спринтерского бега (практическое).

**Вопросы по теме раздела.**

1. Специальные беговые упражнения легкоатлета в движении, на месте, со снарядами. Специальная физическая подготовка.
2. Совершенствование спринтерского бега.
3. Развитие скоростно-силовой подготовки.

**Тема 5.6.** Техника эстафетного бега. Передача палочки. (практическое).

**Вопросы по теме раздела.**

1. Техника эстафетного бега на короткие дистанции.
2. Совершенствование передачи палочки.
3. Развитие ловкости, координации, чувство «локтя».


**Тема 5.7.** СФП. Совершенствование стайерского бега (практическое).

**Вопросы по теме раздела.**

1. Специальные беговые упражнения легкоатлета в движении, на месте, со снарядами. Специальная физическая подготовка.
2. Совершенствование стайерского бега.
3. Развитие скоростно-силовой подготовки.

**Тема 5.8.** Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: легкой атлетике (практическое).

**Вопросы по теме раздела.**

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

1. Контрольные нормативы по виду спорта легкая атлетика
2. Спортивные тесты в легкой атлетике
3. Контрольные упражнения по легкой атлетике

**Тема 5.9.** ОФП, Совершенствование плавания в стиле «кроль» на груди. Развороты и старт. **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Совершенствование работы ног и рук при плавании кролем на груди и спине.
2. Закрепление работы ног и дыхания при плавании кролем.
3. Совершенствование работы ног и рук при плавании брассом
4. Развитие координации.

**Тема 5.10.** ОФП, Совершенствование плавания в стиле «кроль» на спине. Развороты и старт. **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Совершенствование старта при плавании кролем на спине.
2. Закрепление работы ног, рук и дыхания при плавании кролем на спине.
3. Совершенствование разворота при плавании кролем на спине.
4. Развитие силовой выносливости.

**Тема 5.11.** ОФП, Совершенствование плавания в стиле «брас». Развороты и старт. **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Закрепить технику работы рук и ног при плавании брассом
2. Совершенствовать согласование движений рук, ног и дыхания при плавании брассом
3. Способствовать развитию гибкости, силу мышц рук, координацию движений, силу дыхательных мышц;

**Тема 5.12.** Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: легкой атлетике **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Контрольные нормативы по виду спорта плавание
2. Спортивные тесты плавания
3. Контрольные упражнения по плаванию

**Тема 5.13.** Передвижения в игровой стойке со сменой зон. Отработка ударов смэш. **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Овладение техникой основных стоек в различных зонах в бадминтоне.
2. Отработка ударов смэш с передвижением по «треугольнику».
3. Развитие общей физической подготовки.
4. Развитие координационных качеств.

**Тема 5.14.** Совершенствование подачи разными способами **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**


1. Совершенствование подачи разными способами в бадминтоне высокой-далекой, низкой-короткой.
2. Повторение ударного движения с перемещениями.
3. Развитие общей физической подготовки.
4. Развитие координационных качеств.

**Тема 5.15.** Техника игры в парах. Игровая практика в парах **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Совершенствование атакующих ударов в бадминтоне.
2. Правила и техника игры в парах, микстах.
3. Развитие специальной физической подготовки.



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

**4. Развитие координационных качеств.**

**Тема 5.16.** Совершенствование техники игровой деятельности. Игра в одиночном разряде, в парном, микст. **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Совершенствование атакующих ударов в бадминтоне.
2. Совершенствование игры в парах, микстах.
3. Развитие специальной физической подготовки.
4. Развитие координационных качеств.

**Тема 5.17.** Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: настольный теннис **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Контрольные нормативы по виду спорта настольный теннис.
2. Спортивные тесты в настольном теннисе.
3. Контрольные упражнения по настольному теннису.

**Тема 5.18** Совершенствование техники владения мячом. Развитие специальной быстроты. **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Совершенствование техники владением мячом полевыми игроками в футболе.
2. Удары по мячу ногами и финты полевыми игроками в футболе.
3. Совершенствование владение мячом вратарем в футболе.
4. Упражнения для развития специальной ловкости.

**Тема 5.19.** Совершенствование техники обманных движений. Развитие скоростно-силовых качеств **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Техника атакующих действий нападающими в футболе и обманных движений.
2. Совершенствование ударов по мячу ногами полевыми игроками в футболе.
3. Совершенствование отбора мяча полузащитниками в футболе.
4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

**Тема 5.20.** Совершенствование техники отбора мяча. Развитие специальной выносливости. **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Техника атакующих действий в тройках, в парах полевыми игроками в футболе, совершенствование техники отбора мяча.
2. Защитные действия полевыми игроками в футболе.
3. Совершенствование владение мячом полевыми игроками и вратарем в футболе.
4. Упражнения для развития специальной выносливости.

**Тема 5.21.** Совершенствование тактических командных действий **(практическое).**


**Вопросы по теме раздела.**

1. Техника взаимодействия при атакующих командных действиях нападения полевыми игроками в футболе.
2. Совершенствование защитных действий полевыми игроками в футболе.
3. Совершенствование владение мячом полевыми игроками и вратарем в футболе.

**Тема 5.22.** Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе футбол **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Контрольные нормативы по виду спорта футбол
2. Спортивные тесты в футболе
3. Контрольные упражнения по футболу

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

**Тема 5.23.** Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Совершенствовать технику передачи и приёма мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения.
2. Закрепить и совершенствовать нижнюю прямую подачу.
3. Развивать “чувство мяча”, ловкость, точность передач, координацию движений.
4. Воспитывать настойчивость, волю, трудолюбие, лидерские качества

**Тема 5.24.** Совершенствование техники подачи верхней и нижней прямой. **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Совершенствовать технику подачи мяча сверху и снизу, в прыжке.
2. Закрепить и совершенствовать нижнюю прямую и верхнюю подачи.
3. Развивать “чувство мяча”, ловкость, точность передач, координацию движений.
4. Воспитывать настойчивость, волю, трудолюбие, лидерские качества

**Тема 5.25.** Совершенствование техники блокирования. Взаимодействие игроков страховка. **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Совершенствовать технику блокирования в тройках, двойках одиночном.
2. Совершенствовать взаимодействие игроков в тройках, страховка при нападении, блокировании.
3. Развивать “чувство мяча”, ловкость, точность передач, координацию движений.
4. Воспитывать настойчивость, волю, трудолюбие, лидерские качества

**Тема 5.26.** Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: волейбол **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Контрольные нормативы по виду спорта волейбол
2. Спортивные тесты в волейболе
3. Контрольные упражнения по волейболу

**Тема 5.27.** Броски из-за трёх очковой линии в баскетболе. Совершенствование техники перемещений и владения мячом в баскетболе. **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**


1. Совершенствовать броски мяча в корзину различными способами, в зависимости от игровой ситуации. Броски из-за трёх очковой линии в баскетболе.
2. Совершенствование техники перемещений и владения мячом в баскетболе.
3. Создать условия для самореализации учащихся в физкультурной деятельности, развитие координаций движений.
4. Воспитание толерантности, чувства справедливости, взаимопомощи, товарищества

**Тема 5.28.** Ведение мяча с изменением направления и передачей партнеру или атакой кольца. Совершенствование бросков мяча в корзину в движении. **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Совершенствовать технику ведения, ловли и передачи с изменением направления и передачей партнеру или атакой кольца.
2. Совершенствовать технику броска в кольцо с двух шагов.
3. Развивать координацию, ловкость, быстроту, силу, выносливость.
4. Воспитание морально - волевые качества – смелость, честность, решительность, чувство товарищества, взаимопонимание.



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

**Тема 5.29.** Совершенствование техники взаимодействия в защите и нападении в баскетболе. **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Совершенствование бросков мяча из-за трёх очковой линии.
2. Совершенствование техники взаимодействия в защите и нападении в баскетболе.
3. Развитие быстроты реакции, глазомера, координации, выносливости.
4. Привитие чувства товарищества, взаимовыручки, соблюдение дисциплины и техники безопасности.
5. Укрепление функциональных систем организма.

**Тема 5.30.** Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: баскетбол **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Контрольные нормативы по виду спорта баскетбол
2. Спортивные тесты в баскетболе
3. Контрольные упражнения по баскетболу

## **7. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ, ПРАКТИКУМЫ**


Данный вид работы не предусмотрен УП.

## **8. ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ:**


1. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
2. Составление индивидуальной программы самостоятельных занятий.
3. Составление и проведение комплексов утренней гигиенической гимнастики.
4. Проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.
5. Подготовка материалов для проведения соревнований по избранному виду спорта.
6. Разработка тестовых заданий для тестирования теоретических и методических знаний по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
7. Контроль физической подготовленности в гимнастике.
8. Контроль физической подготовленности в баскетболе.
9. Контроль физической подготовленности в легкой атлетике.
10. Контроль физической подготовленности в плавании
11. Контроль физической подготовленности в футболе
12. Контроль физической подготовленности в спортивных играх: настольный теннис
13. Контроль физической подготовленности в спортивных играх: бадминтон
14. Контроль физической подготовленности в бодибилдинге
15. Контроль физической подготовленности в лыжном спорте
16. Контроль физической подготовленности в волейболе
17. Контроль физической подготовленности в фитнес-аэробике

## **9. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ (ЗАЧЕТУ)**


1. Дайте определение понятию «лечебная физическая культура». Кратко опишите ее цель и задачи.
2. Как действуют физические упражнения на организм человека?
3. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
4. Какие средства используются лечебной физической культурой?
5. Классификация и характеристика физических упражнений.
6. Формы лечебной физической культуры.

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

7. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
8. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания.
9. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.
10. Показания и противопоказания к занятиям лечебной физической культурой.
11. Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их.
12. В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?
13. Перечислите основные физические качества, дайте им определения.
14. Какие формы занятий физическими упражнениями вы знаете?
15. Что такое ОФП? Его задачи.
16. В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки?
17. Что представляет собой спортивная подготовка?
18. Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок?
19. Расскажите об энергозатратах организма при выполнении нагрузок в зонах различной мощности?
20. Что такое «мышечная релаксация»?
21. Опишите структуру физической культуры личности.
22. Операциональный компонент физической культуры личности.
23. Мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности.
24. Практико-деятельностный компонент физической культуры личности.
25. Дайте определение понятию «мотивация».
26. Почему необходимо формировать личностную мотивацию к физкультурно-оздоровительной деятельности?
27. Система мотивов в области физической культуры личности.
28. Что, на ваш взгляд, необходимо делать, чтобы у личности была устойчивая потребность в двигательной активности и ведении здорового образа жизни?
29. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?
30. Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие, физическую подготовленность, вашу психоэмоциональную сферу?
31. Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта?
32. Как спланировать тренировочный процесс в избранном виде спорта (виде двигательной активности)?
33. Как контролировать эффективность тренировочных занятий?
34. Что представляет собой система студенческих спортивных соревнований?
35. Каковы цели и задачи проведения студенческих соревнований различного уровня?
36. Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют спортивные и подвижные игры?
37. Дайте описание наиболее интересной для вас спортивной игры: ее суть и упрощенные правила.
38. Чем различаются спортивные и подвижные игры?
39. Перечислите наиболее популярные спортивные и подвижные игры – кратко их охарактеризуйте.
40. Приведите пример подвижной игры, опишите ее правила.
41. Какие виды классификации туристской деятельности вы знаете?
42. Дайте характеристику рекреационных и спортивных походов.
43. Опишите методику разработки маршрута похода.
44. Опишите методику разработки продуктовой раскладки похода.

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

45. Опишите методику раскладки снаряжения.
46. Дайте определение понятиям техника и тактика туризма.
47. Что представляет собой топографическая подготовка туриста.
48. Какие виды техники ориентировки на местности вы знаете?
49. Что знаете о туристской технике передвижения и страховки?
50. Что входит в содержание основ жизнеобеспечения туристов в природной среде?
51. Расскажите о технике транспортировки пострадавшего в походных условиях и на дистанциях туристских соревнований.
52. Какое оздоровительное воздействие оказывает активный туризм на организм подрастающего поколения?
53. Перечислите основные правила организации и проведения похода.
54. Перечислите обязанности каждого участника похода.
55. Какие оздоровительные системы физических упражнений вы знаете. Дайте им краткую характеристику.
56. Перечислите и охарактеризуйте оздоровительные системы физических упражнений, объединенных в понятие «традиционные».
57. Какие современные оздоровительные системы физических упражнений вы знаете?
58. Опишите подробно наиболее интересную и наиболее подходящую лично вам оздоровительную систему физических упражнений.
59. Мотивация и направленность самостоятельных занятий.
60. Утренняя гигиеническая гимнастика.
61. Физические упражнения в течение учебного дня: физкультминутки, физкультпаузы.
62. Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению.
63. Мотивация выбора видов двигательной активности.
64. Самостоятельные занятия оздоровительным бегом.
65. Самостоятельные занятия лыжным спортом.
66. Самостоятельные занятия спортивными играми.
67. Самостоятельные занятия ритмической гимнастикой.
68. Самостоятельные занятия избранным вами видом физической активности (спортом).
69. Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля?
70. Какую информацию о состоянии организма во время занятий физическими упражнениями студент может собрать при помощи самоконтроля?
71. Какие существуют виды диагностики?
72. На что направлен и что включает в себя врачебный контроль?
73. Каково содержание педагогического контроля?
74. С помощью каких основных показателей можно оценить уровень функционального состояния и тренированности?
75. Как оценить физическое состояние при помощи тестирования и контрольных нормативов?
76. Антропометрические признаки физического развития. Рост, вес, окружность грудной клетки, ручная динамометрия.
77. Методика определения артериального давления.
78. Для чего проводятся физкультурно-спортивные массовые мероприятия?
79. Какие задачи решаются в процессе проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий (соревнований)?
80. Какое различие в терминах: «спортивное соревнование» и «спортивное событие»?


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

81. Назовите особенности в организации и проведении физкультурно-спортивных массовых мероприятий.
82. Как протекают восстановительные процессы при мышечной деятельности?
83. Кратко опишите особенности восстановительных процессов после тренировочных нагрузок и соревнований.
84. Какие средства повышения эффективности восстановительных процессов вы знаете?
85. Что включает в себя понятие «рациональное питание»?
86. Назовите основные витамины и обоснуйте их необходимость для сбалансированного питания.
87. Перечислите основные минералы и микроэлементы и обоснуйте их необходимость для организма.
88. Историческая справка и современное представление о ППФП.
89. Определение понятия ППФП, её цели и задачи.
90. Организация, формы и средства ППФП в вузе.
91. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.
92. Система контроля ППФП студентов на примере вашей специальности.
93. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества на примере вашей специальности.
94. Прикладные виды спорта на примере вашей специальности.
95. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП специальности.
96. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
97. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.
98. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.
99. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей.
100. Дополнительные средства повышения работоспособности.


## 10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

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 26.03.2019 г.).

| 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<br>в<br>час | Форма контроля<br>(проверка решения задач, реферата и др.) |
|--|--|-------------------|--|
| 1.1 Техника выполнения акробатических упражнений | Упражнения для освоения техники выполнения акробатических упражнений   | 1                 | комплекс упражнений  |


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

|   |  |   |                     |
|---|--|---|---------------------|
| 1.2. Техника выполнения кувырка вперёд и стойки на лопатках в гимнастике  | Комплексы упражнений направленные на развитие силы, гибкости, ловкости   |   | реферат             |
| 1.3. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, мост из положения лежа, стойка на лопатках.                         | Упражнения, направленные на развитие силы, ловкости, координации движений, двигательной памяти, внимания, координации движений | 1 | комплекс упражнений |
| 1.4. Гимнастические упражнения на снарядах, разностороннее физическое развитие учащихся с помощью гимнастических упражнений | Элементы акробатики в совершенствовании физической формы   | 2 | реферат             |
| 1.5 Гимнастические упражнения, выполняемые со страховкой и без страховки  | Упражнения, способствующие развитию физических качеств (гибкость и ловкость в сочетании).                                      | 2 | комплекс упражнений |
| 1.6. КУ, тест физической подготовленности в разделе гимнастика  | Формы упражнений входящих в ГТО  | 2 | комплекс упражнений |
| 1.7. Технические действия в баскетболе  | Упражнения для развития умения в бросках мяча в корзину, в движении с отражением от щита, подбор мяча;                         | 2 | комплекс упражнений |
| 1.8. Техники ведения, ловли, передачи мяча  | Упражнения для развития техники ведения, ловли и передачи  | 2 | комплекс упражнений |
| 1.9. Ведения мяча с преодолением препятствий, передачи во встречных колоннах  | Упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, глазомера, координации, выносливости                                    | 1 | комплекс упражнений |
| 1.10. Ловля и передача мяча в движении  | Упражнения, направленные на развитие передачи мяча в движении, ведение мяча с последующей атакой кольца                        | 1 | комплекс упражнений |
| 1.11. Броски в кольцо с двух шагов в баскетболе   | Упражнения, направленные на развитие бросков мяча в корзину различными способами, в зависимости от игровой ситуации.           | 1 | реферат             |

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


|  |   |   |                     |
|--|---|---|---------------------|
| 1.12. Ведение мяча с последующей атакой кольца в баскетболе  | Совершенствование техники нападения, с использованием двух шагов при атаке на кольцо    | 1 | реферат             |
| 1.13. КУ, тест физической подготовленности в разделе баскетбол                                     | Спортивные тесты в баскетболе   | 1 | реферат             |
| 1.14. Техника бега на короткие дистанции.  | Обучение технике низкого старта на короткие дистанции                                   | 2 | реферат             |
| 1.15. Стартовый разгон и бег на короткие дистанции   | Развитие скоростно-силовых качеств в легкой атлетике                                    | 2 | реферат             |
| 1.16. Техника бега на средние дистанции.   | Техника бега на средние дистанции, разбор дистанции по стилю преодоления                | 2 | реферат             |
| 1.17. Бег на средние дистанции и финишное усилие   | Совершенствование скоростной выносливости   | 1 | реферат             |
| 1.18. Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон.                                 | Упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости | 1 | комплекс упражнений |
| 1.19. Техника низкого старта при беге на короткие дистанции  | Совершенствование стартового разгона при беге на короткие дистанции                     | 1 | реферат             |
| 1.20. КУ, тест физической подготовленности в разделе легкая атлетика                               | Упражнения входящие в ГТО   | 1 | комплекс упражнений |
| 1.21. Техника работы рук – основные фазы при стиле «кроль». Гребок в «кроле». Упражнения с доской. | Упражнения направленные на совершенствование работы рук при плавании «кролем».          | 2 | комплекс упражнений |
| 1.22. Техника работы рук – основные фазы при стиле «кроль». Длинный гребок, высокий локоть.        | Совершенствовать согласование движений рук и дыхания при плавании «кролем»              | 2 | реферат             |
| 1.23. Стил «кроль». Работа корпуса-баланс на груди, скольжение.                                    | Совершенствовать технику старта в плавании способом кроль на груди с бортика и тумбочки | 2 | реферат             |
| 1.24. Стил «кроль». Дыхательная выносливость.  | Упражнения направленные на совершенствование дыхательной выносливости                   | 2 | комплекс упражнений |
| 1.25. Стил «кроль». Техника работы ног. Упражнения с доской и без. Прямыми                         | Упражнения направленные на развитие силы мышц рук, координацию                          | 2 | комплекс упражнений |




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

|   |  |   |                     |
|---|--|---|---------------------|
| ногами.   | движений, силу<br>дыхательных мышц                               |   |                     |
| 1.26. Стиль «кроль». Тренировка работы ног.   | Совершенствование взаимодействия работы ног, рук и дыхания       | 1 | реферат             |
| 1.27. КУ, тест физической подготовленности в разделе плавание.  | Упражнения входящие в ГТО  | 1 | комплекс упражнений |
| 1.28. Упражнения для развития специальной быстроты. Техника владения мячом. Удары по мячу ногами. Остановка мяча. | Техника владения мячом полевыми игроками в футболе               | 2 | комплекс упражнений |
| 1.29. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Техника обманных движений.                               | Техника обманных движений полевыми игроками в футболе            | 2 | комплекс упражнений |
| 1.30. Упражнения для развития специальной выносливости. Техника отбора мяча.                                      | Техника отбора мяча полевыми игроками в футболе                  | 2 | комплекс упражнений |
| 1.31. Упражнения для развития специальной ловкости. Вбрасывание мяча.   | Техника вбрасывания мяча полевыми игроками и вратарем в футболе. | 2 | комплекс упражнений |
| 1.32. КУ, тест ФП в разделе футбол.   | Спортивные тесты в футболе                                       | 2 | комплекс упражнений |
| 2.1 СФП. Техника бега на короткие дистанции.  | Совершенствование техники бега на короткие дистанции             | 1 | реферат             |
| 2.2. Техника бега на короткие дистанции. Финишное усилие  | Финишное ускорение в беге на короткие дистанции                  | 1 | реферат             |
| 2.3. Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разгон и бег по дистанции                                      | Старт и разгон в беге на короткие дистанции                      | 1 | комплекс упражнений |
| 2.4. Техника прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги». Ускорение, отталкивание.                            | Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».         | 1 | комплекс упражнений |
| 2.5. Техника прыжка в длину с места   | Техника прыжка в длину с места                                   | 1 | комплекс упражнений |
| 2.6. Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции и финишное усилие.                                       | Финишное ускорение в беге на средние дистанции                   | 1 | комплекс упражнений |
| 2.7. КУ, тест физической подготовленности в разделе   | Спортивные тесты в легкой атлетике                               | 1 | реферат             |




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


|   |  |   |                     |
|---|--|---|---------------------|
| легкая атлетика.  |  |   |                     |
| 2.8. Техника работы рук при плавании стилем «Кроль на груди»  | Упражнения направленные на совершенствование работы рук при плавании «кролем на груди».                  | 1 | комплекс упражнений |
| 2.9. Техники старта и поворота при плавании стилем «Кроль на груди»   | Совершенствовать согласование движений рук и ног при старте при плавании «кролем на груди».              | 1 | реферат             |
| 2.10 Техника работы рук при плавании стилем «Кроль на спине»  | Упражнения направленные на совершенствование работы рук при плавании «кролем на спине».                  | 1 | комплекс упражнений |
| 2.11. Стил «кроль на спине». Техники старта и поворота.   | Упражнения направленные на развитие гибкости, силу мышц рук, координацию движений, силу дыхательных мышц | 1 | комплекс упражнений |
| 2.12. Стил «Кроль». Дыхательная выносливость.   | Техника старта в плавании способом кроль на груди с бортика и тумбочки.                                  | 1 | реферат             |
| 2.13. КУ, тест физической подготовленности в разделе плавание.  | Упражнения входящие в ГТО  | 1 | комплекс упражнений |
| 2.14. Базовая техника: Хватка ракетки, жонглирование мячом  | Упражнения направленные на освоение базовой техникой хватка ракетки                                      | 1 | комплекс упражнений |
| 2.15. Базовая техника: упражнения с ракеткой, удары с справа, слева. Серийные удары на точность попадания. Одиночные удары.       | Упражнения направленные на освоение базовой техникой ударов  | 1 | комплекс упражнений |
| 2.16. Овладение базовой техникой и работой ног. Имитация ударов из основных позиций. Повторение ударного движения с перемещениями | Упражнения направленные на освоение базовой техникой ударного движения с перемещениями                   | 1 | комплекс упражнений |
| 2.17. КУ, тест физической подготовленности в разделе спорт игры.  | Спортивные тесты в настольном теннисе  | 1 | реферат             |
| 2.18. Развитие общей выносливости. Определение объема тренинга.   | Упражнения направленные на овладение базовой техникой в бодибилдинге                                     | 1 | комплекс упражнений |
| 2.19. Улучшение мышечной координации и выполнение упражнений в надлежащей   | Развитие мышечной силы, телесных форм  | 1 | реферат             |

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


|  |   |   |                     |
|--|---|---|---------------------|
| форме.   |   |   |                     |
| 2.20. Работа на все тело без разделения мышечных групп.  | Силовые упражнения на все группы мышц   | 1 | комплекс упражнений |
| 2.21. КУ, тест физической подготовленности в разделе бодибилдинг.                              | Спортивные тесты в бодибилдинге   | 2 | реферат             |
| 2.22. Общефизическая подготовка. Свободный стиль передвижения 1-2 км.                          | Развитие общей выносливости в лыжном спорте   | 2 | реферат             |
| 2.23. Общефизическая подготовка. Свободный стиль передвижения 3-5 км.                          | Развитие координационных качеств в лыжном спорте  | 2 | реферат             |
| 2.24. Техническая подготовка. Техника классического хода.                                      | Развитие специальной выносливости в лыжном спорте   | 2 | реферат             |
| 2.25. Техническая подготовка. Тактико-техническое преодоление препятствий в классическом стиле | Передвижения по подъему классическим способом в лыжном спорте   | 2 | комплекс упражнений |
| 2.26. Общефизическая подготовка. Классический стиль передвижения 3-5 км.                       | Развитие общей выносливости в лыжном спорте   | 2 | реферат             |
| 2.27. КУ, тест физической подготовленности в разделе лыжный спорт                              | Спортивные тесты в настольном лыжный спорт  | 2 | реферат             |
| 2.28. Техника приёма и передачи мяча в волейболе   | Упражнения направленные на освоение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения | 2 | комплекс упражнений |
| 2.29. Техника нижней прямой подачи в волейболе   | Упражнения направленные на обучение технике подачи  | 2 | комплекс упражнений |
| 2.30. Верхняя прямая подача в волейболе  | Упражнения направленные на совершенствование техники передач мяча сверху двумя руками.                              | 2 | комплекс упражнений |
| 2.31. Нападающий удар в волейболе  | Упражнения направленные на обучение основным стойкам и перемещениям перед нападающим ударом                         | 2 | комплекс упражнений |
| 2.32. КУ, тест физической подготовленности в разделе: волейбол                                 | Спортивные тесты в волейболе  | 2 | реферат             |

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


|  |   |   |                     |
|--|---|---|---------------------|
| 2.33. Ведение мяча в баскетболе  | Обучение технике ведения мяча различными способами  | 2 | реферат             |
| 2.34. Ведение мяча, остановки и повороты в баскетболе  | Обучение ведению без зрительного контроля   | 1 | комплекс упражнений |
| 2.35. Ловля и передача мяча в баскетболе. Штрафной бросок в баскетболе                                     | Упражнения направленные на совершенствование техники броска мяча в кольцо   | 1 | комплекс упражнений |
| 2.36. Передачи баскетбольного мяча в движении. Броски мяча в баскетболе со средней дистанции               | Совершенствовать игровые способности в учебной игре "Баскетбол".  | 1 | реферат             |
| 2.37. КУ, тест физической подготовленности в разделе: баскетбол  | Спортивные тесты в баскетболе   | 1 | реферат             |
| 3.1. Общая и специальная физическая подготовка (база – march, jog, skip, lift, kick, jumping jack, lunge)  | Общая подготовка к выполнению базового комплекса фитнес аэробики  | 2 | реферат             |
| 3.2. Общая и специальная физическая подготовка (подкачка – мышц спины, плечевого пояса, мышц ног и ягодиц) | Упражнения направленные на развитие силовой подготовки, специальные упражнения для мышц спины, плечевого пояса, мышц ног и ягодиц | 2 | комплекс упражнений |
| 3.3. Общая и специальная физическая подготовка (стретчинг)   | Специальная физическая подготовка в фитнес аэробике   | 2 | реферат             |
| 3.4. КУ, тест физической подготовленности в разделе: фитнес-аэробика                                       | Спортивные тесты в фитнес аэробике  | 2 | реферат             |
| 3.5. ОФП, упражнения комплекса ГТО, упражнения на быстроту движения (руками, ногами, туловищем)            | Общая физическая подготовка в легкой атлетике   | 2 | комплекс упражнений |
| 3.6. Специальные беговые упражнения легкоатлета. Техника бега с низкого старта.                            | Специальные беговые упражнения легкоатлета в движении, на месте, со снарядами   | 2 | комплекс упражнений |
| 3.7. Совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта. Бег на дистанции 30-300 м.             | Упражнения направленные на развитие скоростных качеств  | 2 | комплекс упражнений |
| 3.8. КУ, тест физической подготовленности в разделе: легкая атлетика                                       | Спортивные тесты в легкой атлетике  | 2 | реферат             |

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


|   |  |   |                     |
|---|--|---|---------------------|
| 3.9. Техника работы рук – основные фазы при стиле «брас».   | Упражнения направленные на совершенствование работы рук при плавании брасом                                    | 2 | комплекс упражнений |
| 3.10. Техника работы рук – основные фазы при стиле «брас». Длинный гребок, скольжение.  | Упражнения направленные на совершенствование работы рук, тела и дыхания при плавании брасом                    | 2 | комплекс упражнений |
| 3.11. Техника работы ног – основные фазы при стиле «брас».  | Упражнения направленные на совершенствование работы ног и дыхания при плавании брасом                          | 2 | комплекс упражнений |
| 3.12. КУ, тест физической подготовленности в разделе: плавание  | Спортивные тесты в плавании  | 2 | реферат             |
| 3.13 Базовая техника: Хватка ракетки, жонглирование воланом   | Базовые техники – хватка ракетки в бадминтоне, открытая и закрытая ракетка, упражнения восьмерка, имитации     | 2 | реферат             |
| 3.14. Базовая техника: упражнения с ракеткой, удары с справа, слева. Серийные удары на точность попадания. Одиночные удары.       | Упражнения направленные на совершенствование базовых техник – упражнения с ракеткой в бадминтоне               | 2 | комплекс упражнений |
| 3.15. Овладение базовой техникой и работой ног. Имитация ударов из основных позиций. Повторение ударного движения с перемещениями | Упражнения направленные на совершенствование базовых техник работой ног в бадминтоне                           | 2 | комплекс упражнений |
| 3.16 Передвижения в игровой стойке со сменой зон. Отработка атакующих ударов, защиты, смэш, атака стрелой.                        | Упражнения направленные на совершенствование базовых техник ударного движения с перемещениями                  | 2 | комплекс упражнений |
| 3.17. КУ, тест физической подготовленности в разделе спорт игры.  | Спортивные тесты в бадминтоне  | 2 | реферат             |
| 3.18. Упражнения для развития специальной выносливости. Техника атакующих действий.   | Упражнения направленные на совершенствование техники атакующих действий нападающими в футболе                  | 2 | комплекс упражнений |
| 3.19. Упражнения для развития специальной ловкости. Финты в движении и на месте с мячом.  | Упражнения направленные на совершенствование техники ударов по мячу ногами и финты полевыми игроками в футболе | 2 | комплекс упражнений |

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

|   |   |   |                     |
|---|---|---|---------------------|
| 3.20. Упражнения для развития специальной быстроты. Техника атакующих действий в тройках, в парах.              | Упражнения направленные на совершенствование техники атакующих действий в тройках, в парах    | 2 | комплекс упражнений |
| 3.21. Совершенствование взаимодействия при атакующих командных действиях и защиты.                              | Упражнения направленные на совершенствование атакующих командных действиях и защиты           | 2 | комплекс упражнений |
| 3.22. КУ, тест физической подготовленности в разделе: футбол  | Спортивные тесты в футболе  | 2 | реферат             |
| 3.23. Броски из-за трёх очковой линии в баскетболе  | Упражнения направленные на совершенствование бросков из-за трёх очковой линии в баскетболе    | 2 | комплекс упражнений |
| 3.24. Ведение с изменением направления.   | Упражнения направленные на совершенствование бросков мяча в корзину.                          | 2 | комплекс упражнений |
| 3.25. Техника перемещений и владения мячом в баскетболе. Учебная игра «баскетбол», «стритбол».                  | Упражнения направленные на совершенствование перемещений и владения мячом в баскетболе        | 2 | комплекс упражнений |
| 3.26. Техника взаимодействия в защите и нападении в баскетболе  | Упражнения направленные на совершенствование взаимодействия в защите и нападении в баскетболе | 2 | комплекс упражнений |
| 3.27. КУ, тест физической подготовленности в разделе: баскетбол   | Спортивные тесты в баскетболе   | 2 | реферат             |
| 3.28. Прием подачи, первая передача к сетке в зону 3, вторая в зоны 2,4 – нападающий удар или передача в прыжке | Упражнения направленные на совершенствование прием подачи                                     | 1 | комплекс упражнений |
| 3.29. Нижняя прямая подача в волейболе. Приём и передача мяча в волейболе                                       | Упражнения направленные на совершенствование нижней прямой подачи в волейболе                 | 1 | комплекс упражнений |
| 3.30. Верхняя прямая подача в волейболе   | Упражнения направленные на совершенствование верхней прямой подачи в волейболе                | 1 | комплекс упражнений |
| 3.31. Нападающий удар в волейболе   | Упражнения направленные на совершенствование нападающего удара в волейболе                    | 1 | комплекс упражнений |
| 3.32. КУ, тест физической подготовленности в разделе:   | Спортивные тесты в волейбол   | 2 | реферат             |


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

|   |  |   |                     |
|---|--|---|---------------------|
| волейбол  |  |   |                     |
| 4.1. Техника прыжка в длину. Ускорение, отталкивание. Разбег.   | Упражнения направленные на совершенствование техники прыжка в длину  | 2 | комплекс упражнений |
| 4.2. Совершенствование низкого старта. Бег на короткие дистанции                                      | Упражнения направленные на совершенствование техники низкого старта  | 2 | комплекс упражнений |
| 4.3 Совершенствование финишного спурта. Бег на средние дистанции.                                     | Упражнения направленные на совершенствование техники финишного спурта  | 2 | комплекс упражнений |
| 4.4. Повышение уровня, скоростных, скоростно-силовых качеств. Бег на длинные дистанции                | Упражнения направленные на совершенствование техники бега на длинные дистанции                                   | 2 | реферат             |
| 4.5. Совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований.                            | Упражнения направленные на совершенствование техники спринтерского бега  | 2 | комплекс упражнений |
| 4.6. КУ, тест физической подготовленности в разделе: легкая атлетика                                  | Контрольные нормативы по виду спорта легкая атлетика   | 2 | реферат             |
| 4.7. Техника разворотов при стиле «кроль», «брас»   | Упражнения направленные на совершенствование техники разворотов при стиле «кроль», «брас»                        | 2 | комплекс упражнений |
| 4.8. Техника старта при стиле «кроль» на спине, «кроль» на груди, «брас»                              | Упражнения направленные на совершенствование техники старта при стиле «кроль» на спине, «кроль» на груди, «брас» | 2 | комплекс упражнений |
| 4.9. Техника плавания стилем «баттерфляй»   | Упражнения направленные на совершенствование техники плавания стилем «баттерфляй»                                | 2 | комплекс упражнений |
| 4.10. Совершенствование техники плавания комплексным стилем. Дыхательная выносливость                 | Совершенствование техники плавания комплексным стилем  | 2 | комплекс упражнений |
| 4.11. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: плавание                 | Контрольные нормативы по виду спорта плавание  | 2 | реферат             |
| 4.12. Передвижения в игровой стойке со сменой зон. Отработка ударов с передвижением по «треугольнику» | Упражнения направленные на совершенствование техники основных стоек в различных зонах в настольном теннисе       | 2 | комплекс упражнений |


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

|   |  |   |                     |
|---|--|---|---------------------|
| 4.13. Совершенствование подачи разными способами  | Упражнения направленные на совершенствование техники подачи разными способами  | 2 | комплекс упражнений |
| 4.14. Техника игры в парах. Игровая практика в парах  | Упражнения направленные на совершенствование техники игры в парах              | 2 | комплекс упражнений |
| 4.15. Совершенствование техники игровой деятельности. Игра в одиночном разряде, в парном          | Совершенствование техники игровой деятельности                                 | 2 | комплекс упражнений |
| 4.16. КУ, тест физической подготовленности в разделе: настольный теннис                           | Контрольные нормативы по виду спорта настольный теннис                         | 2 | реферат             |
| 4.17. Увеличение базового уровня силовых показателей: приседания, жим гантелей и тяга.            | Упражнения направленные на совершенствование уровня силовых показателей        | 2 | комплекс упражнений |
| 4.18. Улучшение работоспособности, увеличение показателей становая тяга, подтягивание на турнике. | Упражнения направленные на совершенствование работоспособности                 | 2 | комплекс упражнений |
| 4.19. Повышение силовой выносливости. Приседания, жим и тяга.                                     | Упражнения направленные на совершенствование силовой выносливости              | 2 | комплекс упражнений |
| 4.20. (КУ), тест физической подготовленности в разделе: бодибилдинг                               | Контрольные нормативы по виду спорта бодибилдинг                               | 2 | реферат             |
| 4.21. Общефизическая подготовка. Свободный стиль передвижения 3-5 км.                             | Упражнения направленные на совершенствование стиля передвижения                | 2 | комплекс упражнений |
| 4.22. Техническая подготовка. Основные движения различных лыжных ходов.                           | Упражнения направленные на совершенствование различных лыжных ходов            | 1 | комплекс упражнений |
| 4.23. Совершенствование техники классического хода.   | Упражнения направленные на совершенствование техники классического хода        | 1 | комплекс упражнений |
| 4.24. КУ, тест физической подготовленности в разделе: лыжи  | Контрольные нормативы по виду лыжный спорт                                     | 2 | реферат             |
| 4.25. Совершенствование верхней прямой подачи в волейболе   | Упражнения направленные на совершенствование верхней прямой подачи в волейболе | 1 | комплекс упражнений |
| 4.26. Нападающий удар в волейболе   | Упражнения направленные на совершенствование нападающего удара в волейболе     | 1 | комплекс упражнений |




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


|   |  |   |                     |
|---|--|---|---------------------|
| 4.27. Командные действия в тройках  | Упражнения направленные на совершенствование защитных командных действий                 | 1 | комплекс упражнений |
| 4.28. Блок и защитные командные действия                                    | Упражнения направленные на совершенствование блока и защитных командных действий         | 1 | комплекс упражнений |
| 4.29. Совершенствование тактико-тактических командных действий              | Упражнения направленные на совершенствование тактико-тактических командных действий      | 1 | комплекс упражнений |
| 4.30. КУ, тест физической подготовленности в разделе: волейбол              | Контрольные нормативы по виду спорта волейбол  | 2 | реферат             |
| 4.31. Совершенствование техники взаимодействия в защите                     | Упражнения направленные на совершенствование техники взаимодействия в защите             | 1 | комплекс упражнений |
| 4.32. Совершенствование техники нападения в баскетболе                      | Упражнения направленные на совершенствование техники нападения в баскетболе              | 1 | комплекс упражнений |
| 4.33 Совершенствование выполнения передач различными способами в баскетболе | Упражнения направленные на совершенствование техники передач различными способами        | 1 | комплекс упражнений |
| 4.34. Совершенствование бросков по корзине с разных направлений             | Упражнения направленные на совершенствование техники бросков по корзине                  | 1 | комплекс упражнений |
| 4.35. Совершенствование техники основных элементов игры в баскетбол         | Упражнения направленные на совершенствование техники основных элементов игры в баскетбол | 1 | комплекс упражнений |
| 4.36. КУ, тест физической подготовленности в разделе: баскетбол             | Контрольные нормативы по виду спорта баскетбол   | 2 | реферат             |
| 5.1. Общая и специальная физическая подготовка (база, подкачка, стретчинг)  | Упражнения направленные на совершенствование общей и специальной физической подготовка   | 1 | комплекс упражнений |
| 5.2. Комплексы фитнес-аэробики танцевальной направленности                  | Упражнения направленные на совершенствование танцевальной направленности                 | 1 | комплекс упражнений |
| 5.3. Комплексы фитнес-аэробики силовой направленности                       | Упражнения направленные на совершенствование силовой направленности                      | 1 | комплекс упражнений |

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


|  |  |   |                     |
|--|--|---|---------------------|
| 5.4. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: фитнес-аэробика      | Контрольные упражнения в фитнес-аэробике                                       | 2 | реферат             |
| 5.5. СФП. Совершенствование спринтерского бега   | Упражнения направленные на совершенствование спринтерского бега                | 1 | комплекс упражнений |
| 5.6. Техника эстафетного бега. Передача палочки.   | Упражнения направленные на совершенствование эстафетного бега                  | 1 | комплекс упражнений |
| 5.7. СФП. Совершенствование стайерского бега   | Упражнения направленные на совершенствование стайерского бега                  | 1 | комплекс упражнений |
| 5.8. КУ, тест физической подготовленности в разделе: легкая атлетика                             | Контрольные нормативы по виду спорта легкая атлетика                           | 2 | реферат             |
| 5.9. ОФП, Совершенствование плавания в стиле «кроль» на груди. Развороты и старт.                | Упражнения направленные на совершенствование плавания в стиле «кроль» на груди | 1 | комплекс упражнений |
| 5.10 ОФП, Совершенствование плавание в стиле «кроль» на спине. Развороты и старт.                | Упражнения направленные на совершенствование плавания в стиле «кроль» на спине | 1 | комплекс упражнений |
| 5.11. ОФП, Совершенствование плавание в стиле «брас». Развороты и старт.                         | Упражнения направленные на совершенствование плавания в стиле «брас»           | 1 | комплекс упражнений |
| 5.12. КУ, тест физической подготовленности в разделе:  | Контрольные нормативы по виду спорта плавание                                  | 2 | реферат             |
| 5.13. Передвижения в игровой стойке со сменой зон. Отработка ударов смэш.                        | Упражнения направленные на совершенствование техники смеша                     | 1 | комплекс упражнений |
| 5.14. Совершенствование подачи разными способами   | Упражнения направленные на совершенствование техники подачи                    | 2 | комплекс упражнений |
| 5.15. Техника игры в парах. Игровая практика в парах   | Упражнения направленные на совершенствование техники игры в парах              | 2 | комплекс упражнений |
| 5.16. Совершенствование техники игровой деятельности. Игра в одиночном разряде, в парном, микст. | Совершенствование техники игровой деятельности                                 | 2 | комплекс упражнений |
| 5.17. КУ, тест физической подготовленности в разделе: спорт игры                                 | Контрольные нормативы по виду спорта бадминтон                                 | 2 | реферат             |

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

|  |   |   |                     |
|--|---|---|---------------------|
| 5.18. Совершенствование техники владения мячом. Развитие специальной быстроты.   | Упражнения направленные на совершенствование техники владения мячом                                   | 2 | комплекс упражнений |
| 5.19. Совершенствование техники обманных движений. Развитие скоростно-силовых качеств  | Упражнения направленные на совершенствование техники обманных движений                                | 2 | комплекс упражнений |
| 5.20. Совершенствование техники отбора мяча. Развитие специальной выносливости.  | Упражнения направленные на совершенствование техники отбора мяча                                      | 2 | комплекс упражнений |
| 5.21. Совершенствование тактических командных действий   | Упражнения направленные на совершенствование командных действий                                       | 2 | комплекс упражнений |
| 5.22. КУ, тест физической подготовленности в разделе: футбол   | Контрольные нормативы по виду спорта футбол   | 2 | реферат             |
| 5.23. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.   | Упражнения направленные на совершенствование техники приема и передачи мяча                           | 2 | комплекс упражнений |
| 5.24. Совершенствование техники подачи верхней и нижней прямой.  | Упражнения направленные на совершенствование техники подачи   | 2 | комплекс упражнений |
| 5.25. Совершенствование техники блокирования. Взаимодействие игроков страховка.  | Упражнения направленные на совершенствование техники блокирования                                     | 2 | комплекс упражнений |
| 5.26. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: волейбол  | Контрольные нормативы по виду спорта волейбол   | 2 | реферат             |
| 5.27. Броски из-за трёх очковой линии в баскетболе. Совершенствование техники перемещений и владения мячом в баскетболе.                 | Упражнения направленные на совершенствование техники перемещений в баскетболе                         | 2 | комплекс упражнений |
| 5.28. Ведение мяча с изменением направления и передачей партнеру или атакой кольца. Совершенствование бросков мяча в корзину в движении. | Упражнения направленные на совершенствование техники бросков мяча в корзину в движении                | 2 | комплекс упражнений |
| 5.29. Совершенствование техники взаимодействия в защите и нападении в баскетболе.  | Упражнения направленные на совершенствование техники взаимодействия в защите и нападении в баскетболе | 2 | комплекс упражнений |

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

|   |  |   |         |
|---|--|---|---------|
| 5.30. КУ, тест физической подготовленности в разделе: баскетбол | Контрольные нормативы по виду спорта баскетбол | 2 | реферат |
|---|--|---|---------|

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

## 11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

### а) Список рекомендуемой литературы

#### основная:

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495012>
2. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492815>

#### дополнительная:

3. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492669>
4. Физическая культура : курс лекций / . — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИИХ», 2017. — 223 с. — ISBN 978-5-7014-0799-0. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87176.html> . — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
5. Каширин В. А. Диагностика и коррекция индивидуального здоровья студентов : электронный учебный курс / В. А. Каширин, Е. Н. Каленик, В. К. Федулов. - Ульяновск : УлГУ, 2017. - URL: <https://portal.ulsu.ru/course/view.php?id=94539> . - Режим доступа: Портал ЭИОС УлГУ. - Текст : электронный.

#### учебно-методическая:

6. Купцов, И. М. Методические указания для практических занятий и самостоятельной работы студентов по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для всех направлений и специальностей в соответствии с ФГОС ВО / И. М. Купцов, Е. Н. Каленик; УлГУ, ИМЭиФК. - Ульяновск : УлГУ, 2021. - 42 с. - Неопубликованный ресурс. - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/10734> . - Режим доступа: ЭБС УлГУ. - Текст : электронный.

Согласовано:

Начальник отдела комплектования НБ УлГУ / Окунева И.А. / 


Должность сотрудника научной библиотеки

Ф.И.О.

подпись

дата



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

#### б) Программное обеспечение:

- Операционная система Windows;
- Пакет офисных программ Microsoft Office.

#### 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, [2022]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.2. ЮРАЙТ : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Электронное издательство ЮРАЙТ. – Москва, [2022]. - URL: <https://urait.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.3. Консультант студента : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Политехресурс. – Москва, [2022]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.4. Консультант врача : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Высшая школа организации и управления здравоохранением-Комплексный медицинский консалтинг. – Москва, [2022]. – URL: <https://www.rosmedlib.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Букап. – Томск, [2022]. – URL: <https://www.books-up.ru/ru/library/>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.6. Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС Лань. – Санкт-Петербург, [2022]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.7. Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Знаниум. - Москва, [2022]. - URL: <http://znanium.com>. – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.8. Clinical Collection : коллекция для медицинских университетов, клиник, медицинских библиотек // EBSCOhost : [портал]. – URL: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/search/advanced?vid=1&sid=9f57a3e1-1191-414b-8763-e97828f9f7e1%40sessionmgr102>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

1.9. Русский язык как иностранный : электронно-образовательный ресурс для иностранных студентов : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». – Саратов, [2022]. – URL: <https://ros-edu.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

**2. КонсультантПлюс** [Электронный ресурс]: справочная правовая система. /ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2022].


##### 3. Базы данных периодических изданий:

3.1. База данных периодических изданий : электронные журналы / ООО ИВИС. - Москва, [2022]. – 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, [2022]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

3.3. «Grebennikon» : электронная библиотека / ИД Гребенников. – Москва, [2022]. – URL: <https://id2.action-media.ru/Personal/Products>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.



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

**4. Национальная электронная библиотека** : электронная библиотека : федеральная государственная информационная система : сайт / Министерство культуры РФ ; РГБ. – Москва, [2022]. – URL: <https://нэб.рф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

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

**6. Федеральные информационно-образовательные порталы:**

6.1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральный портал / учредитель ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ. – URL: <http://window.edu.ru/> . – Текст : электронный.

6.2. Российское образование : федеральный портал / учредитель ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ. – URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.

**7. Образовательные ресурсы УлГУ:**

7.1. Электронная библиотека УлГУ : модуль АБИС Мега-ПРО / ООО «Дата Экспресс». – URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

Согласовано:

Зам. Начальника УИТиТ / Клочкова А.В.  2022


Должность сотрудника УИТиТ

Ф.И.О.

подпись

дата



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

## 12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Физкультурно-оздоровительный комплекс с плавательным бассейном «Аквалуб», теннисные корты, учебно-спортивный комплекс, стадион с искусственным покрытием, «Скейт-парк», спортивный комплекс «Заря». Многофункциональные спортивные залы, 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.

## 13. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

Основной целью дисциплины «Физическая культура» для студентов, имеющих ограничения здоровья, является формирование физической культуры личности, адаптивно-компенсаторных механизмов организма, повышение уровня физической подготовленности и работоспособности, профессионально-прикладная подготовка к будущей профессиональной деятельности.

Главной задачей является развитие и совершенствование двигательных (физических) способностей и физических качеств с применением средств и методов физической культуры, не имеющих противопоказаний для применения на практических занятиях в специальной медицинской группе.

Освоение теоретического раздела учебной программы студентами, имеющими ограничения в состоянии здоровья, осуществляется в порядке, принятом для всех студентов.

Обучающиеся, имеющие ограниченные возможности здоровья и инвалиды, для освоения учебной программы по дисциплине «Физическая культура», зачисляются в специальную медицинскую группу на основании актов медицинского осмотра и заключений ВКК медицинских учреждений на текущий учебный год (семестр).

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

Разработчик




подпись

доцент кафедры Физической культуры к.п.н. И.М. Купцов

должность

ФИО

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

### ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

| №<br>п/п | Содержание изменения или<br>ссылка на прилагаемый<br>текст изменения | ФИО заведующего<br>кафедрой,<br>реализующей<br>дисциплину | Подпись | Дата |
|----------|--|---|---------|------|
|          |  |   |         |      |
|          |  |   |         |      |
|          |  |   |         |      |