


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

**УТВЕРЖДЕНО**  
 решением Ученого совета института медицины,  
 экологии и физической культуры  
 от « 18 » мая 2022 г., протокол № 9/239  
 Председатель В.И.Мидленко  
 18 » мая 2022 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

Направленность (профиль/специализация) физическая реабилитация  
полное наименование

Форма обучения очная, заочная

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

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
Орлова Л.Н.	ТиМФКиС	Ст. преподаватель

<b>СОГЛАСОВАНО</b>
Заведующий выпускающей кафедрой Адаптивной физической культуры
 / <u>М.В.Балыкин</u> /
« <u>17</u> » <u>мая</u> 2022г.

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


## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

**Цели освоения дисциплины:** «Физическая культура» для специальности «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Овладение основными знаниями, умениями и техникой выполнения двигательных действия, воспитание физических качеств и трудолюбия Овладение студентами методиками преподавания физической культуры в различных возрастных группах.

- **Задачи освоения дисциплины:** понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
- Формирование организаторских и профессионально-прикладных умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности.
- Воспитание эстетических волевых, нравственных качеств и, прежде всего, добросовестного, глубоко осознанного отношения к учебным и спортивным занятиям, к общественной работе, к труду, чувства товарищества, коллективизма, патриотизма, готовности к защите Родины.
- Формирование знаний умений и навыков о технике выполнения физических упражнений. Формирование правильной техники выполнения основных физических упражнений
- Умение планировать, проводить и осуществлять судейство соревнований по основным направлениям подготовки (гимнастика, плавание, легкая атлетика, спортивные игры, лыжи)

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:

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

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

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

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

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


#### 4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах (всего) 2

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

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


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

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

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

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения <u>Заочная</u> )			
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам		
		1	2	3
1	2	3	4	5
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	8	8		
Аудиторные занятия:	8	8		
Лекции (в т.ч. ___ ПрП)*	4	4		
Семинары и практические занятия (в т.ч. ___ ПрП)*	4	4		
лабораторные работы, практикумы (в т.ч. ___ ПрП)*				
Самостоятельная работа	60	60		
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др.(не менее 2 видов)		тестирование, контр. работа		
Курсовая работа				
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	Зачёт 4	Зачёт 4		
Всего часов по дисциплине	72	72		

*В случае необходимости использования в учебном процессе*

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


*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.*

*\*часы ПрПпо дисциплине указываются в соответствии с УП, в случае, если дисциплиной предусмотрено выполнение отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью обучающихся.*

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

Форма обучения Очная


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

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

9. Развитие Гибкости	7	2	5				Сдача контрольных нормативов
10. Стрейчинг	5	1	4				Сдача контрольных нормативов
<b>Раздел 5. Развитие скоростных способностей</b>							
11. Развитие скорости одиночного движения	6	2	4				Сдача контрольных нормативов
12. Развитие скоростных способностей	5	1	4				Сдача контрольных нормативов
13. Развитие скоростно-силовых способностей	5	1	4				Сдача контрольных нормативов
Итого	72	18	54				зачёт

Форма обучения Заочная

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

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

<b>Раздел 3. Развитие координационных способностей</b>							
6. Развитие координационных способностей и игрового мышления	8	1	1			5	зачёт
7. Степ – аэробика	5					5	Сдача контрольных нормативов
8. Подвижные игры	5					5	Сдача контрольных нормативов
<b>Раздел 4. Развитие гибкости</b>							
9. Развитие Гибкости	8	1	1			5	зачёт
10. Стрейчинг	5					5	Сдача контрольных нормативов
<b>Раздел 5. Развитие скоростных способностей</b>							
11. Развитие скорости одиночного движения	4					4	Сдача контрольных нормативов
12. Развитие скоростных способностей	4					4	Сдача контрольных нормативов
13. Развитие скоростно-силовых способностей	4					4	зачёт
Итого	72	4	4			60	4

## **5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **Раздел 1. Развитие выносливости**

#### Тема 1. Развитие общей выносливости

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


#### Тема 2. Развитие скоростной выносливости

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

### **Раздел 2. Развитие силовых способностей**

Тема 3. Атлетическая гимнастика с корригирующей направленностью



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

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

#### Тема 4. Развитие абсолютной силы

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

#### Тема 5. Развитие силовой выносливости

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

### **Раздел 3. Развитие координационных способностей**

#### Тема 6. Развитие координационных способностей и игрового мышления

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

#### Тема 7. Степ – аэробика

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

#### Тема 8. Подвижные игры


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

### **Раздел 5. Развитие гибкости**

#### Тема 9. Развитие Гибкости

Выполнение комплексов гимнастических упражнений, выполняемых с большой



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

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

#### Тема 10. Стрейчинг

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

#### Тема 11. Развитие скорости одиночного движения

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

#### Тема 12. Развитие общих скоростных способностей

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

#### Тема 13. Развитие скоростно-силовых способностей

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

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

## 6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

### Раздел 1. Развитие выносливости

Тема 1. Развитие общей выносливости

*Цель:* Развитие общей выносливости

*Организационная часть*

Отмечая присутствующих, преподаватель сообщает тему, задачи, цели занятия

*Основная часть*


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

*Заключительная часть*

Подведение итогов, оценки, замечания.

Тема 2. Развитие скоростной выносливости

*Цель:* Развитие скоростной выносливости

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

*Организационная часть*

Отмечая присутствующих, преподаватель сообщает тему, задачи, цели занятия

*Основная часть*

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

*Заключительная часть*

Подведение итогов, оценки, замечания.

**Раздел 2. Развитие силовых способностей**

Тема 3. Атлетическая гимнастика с корригирующей направленностью

*Цель:* Коррекция нарушения осанки средствами атлетической гимнастики

*Организационная часть*

Отмечая присутствующих, преподаватель сообщает тему, задачи, цели занятия

*Основная часть*

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

*Заключительная часть*

Подведение итогов, оценки, замечания.

Тема 4. Развитие абсолютной силы

*Цель:* Развитие силы методом максимальных отягощений

*Организационная часть*

Отмечая присутствующих, преподаватель сообщает тему, задачи, цели занятия

*Основная часть*

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

*Заключительная часть*

Подведение итогов, оценки, замечания.

Тема 5. Развитие силовой выносливости


*Цель:* Развитие силовой выносливости

*Организационная часть*

Отмечая присутствующих, преподаватель сообщает тему, задачи, цели занятия

*Основная часть*

комплексы атлетической гимнастики на тренажерах; комплексы общеразвивающих

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

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

#### *Заключительная часть*

Подведение итогов, оценки, замечания.

### **Раздел 3. Развитие координационных способностей**

Тема 6. Развитие координационных способностей и игрового мышления

*Цель:* Развитие координационных способностей и игрового мышления

#### *Организационная часть*

Отмечая присутствующих, преподаватель сообщает тему, задачи, цели занятия

#### *Основная часть*

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

#### *Заключительная часть*

Подведение итогов, оценки, замечания.

Тема 7. Степ – аэробика

*Цель:* Развитие чувства ритма

#### *Организационная часть*

Отмечая присутствующих, преподаватель сообщает тему, задачи, цели занятия

#### *Основная часть*

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

#### *Заключительная часть*

Подведение итогов, оценки, замечания.

Тема 8. Подвижные игры


*Цель:* Развитие координационных способностей с помощью подвижных игр

#### *Организационная часть*

Отмечая присутствующих, преподаватель сообщает тему, задачи, цели занятия

#### *Основная часть*

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

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

*Заключительная часть*

Подведение итогов, оценки, замечания.

**Раздел 5. Развитие гибкости**

Тема 9. Развитие Гибкости

*Цель:* развитие мышечной и суставной гибкости, пассивной и активной

*Организационная часть*

Отмечая присутствующих, преподаватель сообщает тему, задачи, цели занятия

*Основная часть*

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

*Заключительная часть*

Подведение итогов, оценки, замечания.

Тема 10. Стрейчинг

*Цель:* развитие мышечной гибкости с использованием стрейчинга

*Организационная часть*

Отмечая присутствующих, преподаватель сообщает тему, задачи, цели занятия

*Основная часть*

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

*Заключительная часть*

Подведение итогов, оценки, замечания.

Тема 11. Развитие скорости одиночного движения

*Цель:* развитие скорости одиночного движения и быстроты реакции

*Организационная часть*

Отмечая присутствующих, преподаватель сообщает тему, задачи, цели занятия

*Основная часть*

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

*Заключительная часть*

Подведение итогов, оценки, замечания.

Тема 12. Развитие общих скоростных способностей


*Цель:* Развитие скоростных способностей

*Организационная часть*

Отмечая присутствующих, преподаватель сообщает тему, задачи, цели занятия

*Основная часть*

Преодоление полосы препятствий, включающей в себя выполнение упражнений

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

различной биомеханической структуры и направлением движения; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

#### *Заключительная часть*

Подведение итогов, оценки, замечания.

#### Тема 13. Развитие скоростно-силовых способностей

*Цель:* развитие скоростно-силовых способностей

#### *Организационная часть*

Отмечая присутствующих, преподаватель сообщает тему, задачи, цели занятия

#### *Основная часть*

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

#### *Заключительная часть*

Подведение итогов, оценки, замечания.

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


«Данный вид работы не предусмотрен УП».

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

«Данный вид работы не предусмотрен УП».

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

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


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

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

## 10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ


Форма обучения Заочное

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.)	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
<b>Тема №1.</b> Гимнастика в системе физической культуры. Исторический обзор развития гимнастики. Предупреждение травматизма на гимнастике. Гимнастическая терминология. Классификация строевых упражнений	подготовка к сдаче зачета	4	реферат
<b>Тема2</b> Строевые упражнения и приемы. Основные исходные положения рук, ног, туловища. Строевые приемы. Передвижения. Промежуточные положения рук и ног	проработка учебного материала	4	Практика по учебным карточкам
<b>Тема №3</b> Строевые приемы.	проработка учебного материала	4	Практика по учебным


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

Передвижения. Положения согнутых рук и ног.			карточкам
<b>Тема №4</b> Фигурная маршрутовка: разновидности ходьбы и бега. Размыкание и смыкание. Прыжки. Исходные положения наклоны, приседы. Перестроения. Прыжки. Равновесия. Разновидности выпадов, седов.	проработка учебного материала	4	Практика по учебным карточкам
<b>Тема №5</b> Перестроения. Повороты. Дробление, слияние. Характеристика и методика ОРУ. Кувырок вперед	проработка учебного материала	4	Практика по учебным карточкам
<b>Тема №6.</b> Перестроения. Методика проведения ОРУ отдельным способом. Лазание по канату. Фазы опорного прыжка	проработка учебного материала	4	Практика по учебным карточкам
<b>Тема №7</b> Учебная практика: Строевые упражнения. ОРУ. Простые висы и упоры. Комплекс ОРУ поточным способом. Фазы опорного прыжка	проработка учебного материала	4	Практика по учебным карточкам
<b>Тема №8</b> Кувырок, через плечо прогнувшись. Лазание по канату в 2, 3 приема. Поточный способ проведения ОРУ. Висы смешанные. Прыжки через скакалку. Фазы опорного прыжка	проработка учебного материала	4	Практика по учебным карточкам
<b>Тема №9</b> Методика проведения ОРУ в парах. Висы и	проработка учебного материала	4	Практика по учебным карточкам



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

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

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

прогнувшись. Лазание по канату в 2, 3 приема			
<b>Тема №16</b> Кувырок через плечо, прогнувшись. Лазание по канату. Методика проведения ОРУ в парах. Висы и упоры	проработка учебного материала	3	Практика по учебным карточкам
<b>Тема №17</b> Методика проведения упражнений с предметами: гимнастическими палками, мячами. Размахивание, раскачивание на снарядах. Методика проведения упражнений на гимнастической скамейке	проработка учебного материала	3	Практика по учебным карточкам

## 11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### а) Список рекомендуемой литературы


#### а) основная литература:

1. Гавердовский Ю.К., Теория и методика спортивной гимнастики : учебник в 2 т.-Т. 1/ Гавердовский Ю.К. - М. : Советский спорт, 2014. - 368 с. - ISBN 978-5-9718-0679-0 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971806790.html>
2. Гавердовский Ю.К., Теория и методика спортивной гимнастики : учебник в 2 т.-Т. 2 / Ю.К. Гавердовский, В.М. Смолевский - М. : Советский спорт, 2014. - 231 с. - ISBN 978-5-9718-0700-1 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971807001.html>
3. Поздеева Е.А., Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения : учебное пособие / Поздеева Е. А - Омск : Изд-во СибГУФК, 2017. - 100 с. - ISBN -- - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : [http://www.studentlibrary.ru/book/sibgufk\\_042.html](http://www.studentlibrary.ru/book/sibgufk_042.html)

#### б) дополнительная литература:

1. Сырвачева, И. С. Квалиметрия педагогических технологий в области физической культуры : монография / И. С. Сырвачева, В. А. Сырвачев, С. Н. Зуев. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 144 с. — ISBN 978-5-4486-0806-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/82666.html>
2. Татарова, С. Ю. Педагогические элементы морфогенеза здорового образа жизни студентов : учебное пособие / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — М. : Научный консультант, Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2018. —



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

ОС MicrosoftWindows  
 Антивирус Dr.Web  
 MicrosoftOffice 2016  
 «МойОфис Стандартный»

*в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы 2021*

**1. Электронно-библиотечные системы:**

1.1. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart: электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». - Саратов, [2022]. – URL:<http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.2. Образовательная платформа ЮРАЙТ : образовательный ресурс, электронная библиотека : сайт / ООО Электронное издательствоЮРАЙТ. – Москва, [2022]. - URL: <https://urait.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.3. База данных «Электронная библиотека технического ВУЗа (ЭБС «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. Электронная медицинская библиотека : база данных : 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. ЭБС 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. ЭБС Znanium.com:электронно-библиотечная система : сайт / ООО Знаниум. - Москва, [2022]. - URL: <http://znanium.com> . – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.8. ClinicalCollection : научно-информационная база данных EBSCO // 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.База данных «Русский 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 EastView : электронныежурналы/ 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

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

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

4. **Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека»:** электронная библиотека: сайт / ФГБУ РГБ. – Москва, [2022]. – URL: <https://нэб.рф>. – Режим доступа: для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

5. **SMARTImagebase:** научно-информационная база данных EBSCO//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. – URL: <http://window.edu.ru/> . – Текст : электронный.

6.2. **Российское образование** : федеральный портал / учредитель ФГАУ «ФИЦТО». – URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.

#### 7. Образовательные ресурсы УлГУ:

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

СОГЛАСОВАНО:

*зам. нач. УИТИТ*      *Ключков В. В.*      *[Подпись]*      *03.06.2022г.*  
 Должность сотрудника УИТИТ      ФИО      подпись      дата


## 12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

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

Аудитории укомплектованы специализированной мебелью, учебной доской. Аудитории для проведения лекций оборудованы мультимедийным оборудованием для предоставления информации большой аудитории. Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде, электронно-библиотечной системе. Перечень оборудования, используемого в учебном процессе, указывается в соответствии со сведениями о материально-техническом обеспечении и оснащённости образовательного процесса, размещёнными на официальном сайте УлГУ в разделе «Сведения об образовательной организации». Тренажёрный зал гимнастики (цоколь) 146,26 м<sup>2</sup> для проведения для проведения практических занятий с гимнастическим снарядами: Брусья параллельные, Р/В, перекладина, бревно, конь, ковёр. Предметы: Палки гимнастические, резиновые, набивные мячи, фит-боллы, скакалки, обручи пластмассовые, скамейка гимнастическая, шведская стенка.

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

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными

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

возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

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

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

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

Разработчик



ст. преподаватель Л.Н.Орлова