

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

УТВЕРЖДЕНО
решением Ученого совета ИФФВТ
от 24 мая 2023 г., протокол № 10
Председатель /В.В. Рыбин/
24 мая 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

Направление (специальность): 27.03.02 Управление качеством

Направленность (профиль/специализация): Управление качеством в производственно-технологических комплексах

Форма обучения: очная

Дата введения в учебный процесс УлГУ: 01.09.2023 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
Россошанская Наталья Сергеевна	Кафедра физической культуры	Старший преподаватель

СОГЛАСОВАНО	СОГЛАСОВАНО
Заведующий кафедрой, реализующей дисциплину	Заведующий выпускающей кафедрой
 Подпись /Купцов И.М./ ФИО «24» мая 2023 г.	 Подпись /С.Б. Бакланов/ расшифровка подписи «24» мая 2023 г.

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

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели 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

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к числу дисциплин блока Б1.В.2, предназначенного для студентов, обучающихся по направлению: 27.03.02 Управление качеством.

Для успешного изучения дисциплины необходимы знания и умения, приобретённые в результате освоения курсов Физическая культура и спорт и полностью или частично сформированные компетенции УК-7.

Основные положения дисциплины используются в дальнейшем при изучении таких дисциплин как: Преддипломная практика, Элективные дисциплины по физической культуре и спорту, Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, 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: Знать виды физических упражнений; Знать роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; Знать научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек, здорового образа и стиля жизни;</p> <p>уметь: Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; Уметь использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</p> <p>владеть: Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p>

4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах (всего): 9.11111111111111 ЗЕТ

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

Форма обучения: очная

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения <u>очная</u>)					
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам				
		6	5	4	3	2
1	2	3	4	5	6	7
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	328	56	72	64	72	64
Аудиторные занятия:	328	56	72	64	72	64
Лекции	-	-	-	-	-	-
Семинары и практические занятия	328	56	72	64	72	64
Лабораторные работы, практикумы	-	-	-	-	-	-

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения <u>очная</u>)					
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам				
		6	5	4	3	2
1	2	3	4	5	6	7
Самостоятельная работа	-	0	0	0	0	0
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др. (не менее 2 видов)	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Курсовая работа	-	-	-	-	-	-
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	Зачет (0)	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет
Всего часов по дисциплине	328	56	72	64	72	64

4.3. Содержание дисциплины. 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	8
Раздел 1. Методико-практический (2 семестр – 64 часа, 1 курс)							
Тема 1.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к

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	8
Техника выполнения акробатических упражнений.							зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 2. Техника выполнения кувырка вперед и стойки на лопатках в гимнастике .	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 3. Акробатическое упражнение: кувырок вперед и назад, мост из положения лежа, стойка на лопатках.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 4. Гимнастическое упражнение на снарядах, разностороннее физическое развитие учащихся с помощью гимнастических упражнений.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 5. Ги	2	0	2	0	0	0	Вопросы к

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	8
мнестические упражнения, выполняемые со страховкой и без.							зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 6. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе «Гимнастика» ..	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 7. Технические действия в баскетболе.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 8. Техника ведения, ловли, передачи мяча и броска в кольцо с двух шагов в баскетболе.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 9. Ведения мяча с преодолением препятствий, передачи во встречных	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты



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	8
колоннах.							
Тема 10. Ловля и передача мяча в движении.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 11. Броски в кольцо с двух шагов в баскетболе.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 12. Ведение мяча с последующей атакой кольца в баскетболе.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 13. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе баскетбол.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 14. Техника бега на короткие дистанции.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 15. Стартовый разгон и бег на короткие дистанции.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 16.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к

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	8
Техника бега на средние дистанции.							зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 17. Бег на средние дистанции и финишное усилие.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 18. Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 19. Техника низкого старта при беге на короткие дистанции.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 20. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе легкая атлетика.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 21. Техника работы рук – основные фазы при	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты

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	8
стиле «Кроль». Гребок в «кроле». Упражнения с доской.							
Тема 22. Техника работы рук – основные фазы при стиле «Кроль». Длинный гребок, высокий локоть.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 23. Стиль «Кроль». Работа корпуса-баланс на груди, скольжение.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 24. Стиль «Кроль». Дыхательная выносливость.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 25. Стиль «Кроль». Техника работы ног. Упражнения с доской и без. Прямыми ногами.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 26.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к

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	8
Стиль «Кроль». Тренировка работы ног.							зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 27. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе плавание	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 28. Футбол. Упражнения для развития специальной быстроты. Техника владения мячом. Удары по мячу ногами. Остановка мяча.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 29. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Техника обманных движений.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 30. Упражнения	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету,

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	8
я для развития специальной выносливости. Техника отбора мяча.							Задания к зачету, Тесты
Тема 31. Упражнения для развития специальной ловкости. Вбрасывания мяча.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 32. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе Футбол.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Раздел 2. Методико-практический (3 семестр – 72 часа, 2 курс)							
Тема 33. СФП. Техника бега на короткие дистанции.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 34. Техника бега на короткие дистанции. Финишное усилие.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 35. Техника	1	0	1	0	0	0	Вопросы к зачету,

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	8
бега на короткие дистанции. Стартовый разгон и бег по дистанции.							Задания к зачету, Тесты
Тема 36. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Ускорение, отталкивание.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 37. Техника прыжка в длину с места.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 38. Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции и финишное усилие.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 39. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе Легкая	1	0	1	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты

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	8
атлетика.							
Тема 40. Плавание. Техника работы рук при плавании стилем «Кроль на груди».	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 41. Техника старта и поворота при плавании стилем «Кроль на груди».	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 42. Техника работы рук при плавании стилем «Кроль на спине».	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 43. Стил «Кроль на спине». Техника старта и поворота.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 44. Стил «Кроль». Дыхательная выносливость.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 45. Контрольные	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к

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	8
упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе Плавание.							зачету, Тесты
Тема 46. Настольный теннис. Базовая техника: Хватка ракетки, жонглирование мячом.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 47. Базовая техника: упражнения с ракеткой, удары с права, слева. Серийные удары на точность попадания. Одиночные удары.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 48. Овладение базовой техникой и работой ног. Имитация ударов из основных позиций. Повторение ударного движения с	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты

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	8
перемещениями.							
Тема 49. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе Настольный теннис.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 50. Бодибилдинг. Развитие общей выносливости. Определение объема тренинга.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 51. Улучшение мышечной координации и выполнение упражнений в надлежащей форме.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 52. Работа на все тело без разделения мышечных групп.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 53. Контроль	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету,

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	8
ые упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе Бодибилдинг.							Задания к зачету, Тесты
Тема 54. Лыжный спорт. Общефизическая подготовка. Свободный стиль передвижения 1-2 км.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 55. Общефизическая подготовка. Свободный стиль передвижения 3-5 км.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 56. Техническая подготовка. Техника классического хода.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 57. Техническая подготовка. Тактико-техническое преодоление	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты

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	8	
препятствий в классическом ходе.								
Тема 58. Общефизическая подготовка. Классический стиль передвижения 3-5 км.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты	
Тема 59. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе Лыжный спорт.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты	
Тема 60. Волейбол. Техника приема и передачи мяча в волейболе.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты	
Тема 61. Техника нижней прямой подачи в волейболе.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты	
Тема 62. Техники верхней прямой подачи мяча.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты	

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	8
Тема 63. Нападающий удар в волейболе.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 64. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе Волейбол.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 65. Баскетбол. Ведение мяча в баскетболе.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 66. Ведение мяча, остановки и повороты в баскетболе.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 67. Ловля и передача мяча в баскетболе. Штрафной бросок в баскетболе.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 68. Передачи баскетбольного мяча в движении. Броски мяча в	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты

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	8
баскетбол со средней дистанции.							
Тема 69. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе Баскетбол.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Раздел 3. Методико-практический (4 семестр – 64 часа, 2 курс)							
Тема 70. Аэробика. Общая и специальная физическая подготовка (базамарш, jog, skip, lift, kick, jumping jack, lunge).	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 71. Общая и специальная физическая подготовка (подкачка – мышц спины, плечевого пояса, мышц ног и ягодиц).	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 72. Общая и	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету,

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	8	
специальная физическая подготовка (стретчинг)								Задания к зачету, Тесты
Тема 73. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе фитнес-аэробика.	2	0	2	0	0	0		Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 74. Легкая атлетика. ОФП, упражнения комплекса ГТО, упражнения на быстроту движения (руками, ногами, туловищем).	2	0	2	0	0	0		Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 75. Специальные беговые упражнения легкоатлета. Техника бега с низкого старта.	2	0	2	0	0	0		Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты

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	8
Тема 76. Совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта. Бег на дистанции 30-300 м.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 77. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: Легкая атлетика.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 78. Плавание. Техника работы рук – основные фазы при стиле «брасс».	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 79. Техника работы рук – основные фазы при стиле «брас». Длинный гребок, скольжение.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 80. Техника работы ног	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к

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	8
– основные фазы при стиле «басс».							зачету, Тесты
Тема 81. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: Плавание.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 82. Бадминтон. Базовая техника: Хватка ракетки, жонглирование воланом.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 83. Базовая техника: упражнения с ракеткой, удары справа, слева. Серийные удары на точность попадания. Одиночные удары.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 84. Овладение базовой техникой и работой ног. Имитация	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты

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	8
ударов из основных позиций. Повторение ударного движения с перемещениями.							
Тема 85. Передвижения в игровой стойке со сменой зон. Отработка атакующих ударов, защиты, смэш, атака стрелой.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 86. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе Бадминтон.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 87. Футбол. Упражнения для развития специальной выносливости. Техника атакующих действий.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 88. Упражнения	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету,

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	8
я для развития специальной ловкости. Финты в движении и на месте с мячом.							Задания к зачету, Тесты
Тема 89. Упражнения для развития специальной быстроты. Техника атакующих действий в тройках, в парах.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 90. Совершенствование взаимодействия при атакующих командных действиях и защиты.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 91. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе Футбол.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 92. Баскетбол. Броски из-за трёх	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету,

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	8
очковой линии в баскетболе.							Тесты
Тема 93. Ведение с изменением направления. Совершенствование бросков мяча в корзину.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 94. Техника перемещений и владения мячом в баскетболе. Учебная игра «баскетбол», «стритбол».	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 95. Техника взаимодействия в защите и нападении в баскетболе.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 96. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты

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	8
Баскетбол.							
Тема 97. Волейбол. Прием подачи, первая передача к сетке в зону 3, вторая в зоны 2,4 – нападающий удар или передача в прыжке.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 98. Нижняя прямая подача в волейболе. Прием и передача мяча.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 99. Верхняя прямая подача в волейболе.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 100. Нападающий удар в волейболе.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 101. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты

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	8
Волейбол.							
Раздел 4. Методико-практический (5 семестр- 72 часа, 3 курс)							
Тема 102. Легкая атлетика. Техника прыжка в длину. Ускорение, отталкивание. Разбег.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 103. Совершенствование низкого старта. Бег на короткие дистанции.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 104. Совершенствование финишного спурта. Бег на средние дистанции.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 105. Повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств. Бег на длинные дистанции.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 106. Совершенствование техники спринтерского бега в условиях с	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты



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	8
оревнований.							
Тема 107. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: Легкая атлетика.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 108. Техника разворотов при стиле «кроль», «брасс».	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 109. Техника старта при стиле «кроль» на спине, «кроль» на груди, «брасс».	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 110. Техника плавания стилем «ба ттерфляй».	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 111. Совершенствование техники плавания комплексным стилем. Дыхательная выносливость.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты

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	8
Тема 112. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: Плавание.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 113. Настольный теннис. Передвижения в игровой стойке со сменой зон. Отработка ударов с передвижением по «треугольнику».	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 114. Совершенствование подачи разными способами.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 115. Техника игры в парах. Игровая практика в парах.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 116. Совершенствование техники игровой деятельности. Игра в одиночном	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты

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	8
разряде, в парном.							
Тема 117. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: настольный теннис.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 118. Бодибилдинг. Увеличение базового уровня силовых показателей: приседания, жим гантелей и тяга.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 119. Улучшение работоспособности, увеличение показателей становая тяга, подтягивание на турнике.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 120. Повышение силовой выносливости. Приседания, жим и	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты

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	8
тяга.							
Тема 121. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: Бодибилдинг.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 122. Лыжный спорт. Общефизическая подготовка. Свободный стиль передвижения 3-5 км.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 123. Техническая подготовка. Основные движения различных лыжных ходов.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 124. Совершенствование техники классического хода.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 125. Контрольные упражнения КУ, тест физической	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты

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	8
й подготовленности в разделе: Лыжный спорт.							
Тема 126. Волейбол. Совершенствование верхней прямой подачи в волейболе.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 127. Нападающий удар в волейболе.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 128. Командные действия в тройках.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 129. Блок и защитные командные действия.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 130. Совершенствование технико-тактических командных действий.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 131. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготов	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты



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	8
ленности в разделе: Волейбол.							
Тема 132. Баскетбол. Совершенствование техники взаимодействия в защите.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 133. Совершенствование техники нападения в баскетболе.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 134. Совершенствование передач различным и способами в баскетболе.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 135. Совершенствование бросков по корзине с разных направлений.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 136. Совершенствование техники основных элементов игры в баскетбол.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 137.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к



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	8
Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: Баскетбол.							зачету, Задания к зачету, Тесты
Раздел 5. Методико-практический (6 семестр – 56 часа, 3 курса)							
Тема 138. Фитнес-аэробика. Общая и специальная физическая подготовка (база, подкачка, стретчинг).	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 139. Комплексы фитнес-аэробики танцевальной направленности.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 140. Комплексы фитнес-аэробики силовой направленности.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 141. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в	1	0	1	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты

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	8
разделе: Фитнес-аэробика.							
Тема 142. Легкая атлетика. СФП. Совершенствование спринтерского бега.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 143. Техника эстафетного бега. Передача палочки.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 144. СФП. Совершенствование стайерского бега.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 145. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: Легкая атлетика.	1	0	1	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 146. Плавание. ОФП, Совершенствование плавания в стиле «кроль» на груди.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты

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	8
Развороты и старт.							
Тема 147. ОФП, Совершенствование плавания в стиле «кроль» на спине. Развороты и старт.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 148. ОФП. Совершенствование плавания в стиле «брасс». Развороты и старт.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 149. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: Плавание.	1	0	1	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 150. Бадминтон. Передвижения в игровой стойке со сменой зон. Отработка ударов смэш.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 151. Совершенс	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету,

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	8
тование подачи разными способами.							Задания к зачету, Тесты
Тема 152. Техника игры в парах. Игровая практика в парах.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 153. Совершенствование техники игровой деятельности. Игра в одиночном разряде, в парном, микст.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 154. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: Бадминтон.	1	0	1	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 155. Футбол. Совершенствование техники владения мячом. Развитие специальной быстроты.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты

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	8
Тема 156. Совершенствование техники обманных движений. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 157. Совершенствование техники отбора мяча. Развитие специальной выносливости.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 158. Совершенствование тактических командных действий.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 159. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе Футбол.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 160. Волейбол. Техника приема и передачи мяча	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты

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	8
сверху двумя руками на месте и после перемещения.							
Тема 161. Совершенствование техники подачи верхней и нижней прямой.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 162. Совершенствование техники блочирования. Взаимодействие игроков страховка.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 163. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: Волейбол.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 164. Баскетбол. Броски из-за трёхочковой линии. Совершенствование техники перемещений и	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты

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	8
владения мячом в баскетболе.							
Тема 165. Ведение мяча с изменением направления и передачей партнеру или атакой кольца. Совершенствование бросков мяча в корзину в движении.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 166. Совершенствование техники взаимодействия в защите и нападении в баскетболе.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Тема 167. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: Баскетбол.	2	0	2	0	0	0	Вопросы к зачету, Задания к зачету, Тесты
Итого подлежит изучению	328	0	328	0	0	0	

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

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1. Методико-практический (2 семестр – 64 часа, 1 курс)

Тема 1. Техника выполнения акробатических упражнений.

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

Тема 2. Техника выполнения кувырка вперед и стойки на лопатках в гимнастике.

1. Упражнения, направленные на развитие координации. 2. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, гибкости, ловкости. 4. Комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки; 5. Обучение правильному дыханию при выполнении ОРУ. 6. Воспитание чувства ответственности при оказании страховки.

Тема 3. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, мост из положения лежа, стойка на лопатках.

1. Упражнения, направленные на закрепление акробатических элементов (стойки на лопатках, кувырок 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 4. Гимнастические упражнения на снарядах, разностороннее физическое развитие учащихся с помощью гимнастических упражнений.

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 5. Гимнастические упражнения, выполняемые со страховкой и без.

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

Тема 6. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе «Гимнастика»..

1. Контрольные нормативы в разделе «Гимнастика». 2. Формы упражнений входящих в ГТО. 3.

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

Контрольные упражнения по гимнастике.

Тема 7. Технические действия в баскетболе.

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 8. Техника ведения, ловли, передачи мяча и броска в кольцо с двух шагов в баскетболе.

1. Совершенствовать технику ведения, ловли и передачи. 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 9. Ведения мяча с преодолением препятствий, передачи во встречных колоннах.

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 10. Ловля и передача мяча в движении.

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 11. Броски в кольцо с двух шагов в баскетболе.

1. Совершенствование бросков 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 12. Ведение мяча с последующей атакой кольца в баскетболе.

1. Совершенствование техники ведения мяча в движении. 2. Совершенствование техники нападения, с использованием двух шагов при атаке на кольцо. 3. Развитие двигательных качеств – ловкости, быстроты движений, выносливости. 4. Воспитание морально-волевых качеств – смелости, честности, коллективизма.

Тема 13. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе

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

баскетбол.

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

Тема 14. Техника бега на короткие дистанции.

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

Тема 15. Стартовый разгон и бег на короткие дистанции.

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

Тема 16. Техника бега на средние дистанции.

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

Тема 17. Бег на средние дистанции и финишное усилие.

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

Тема 18. Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон.

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

Тема 19. Техника низкого старта при беге на короткие дистанции.

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

Тема 20. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе легкая атлетика.

1. Контрольные нормативы по легкой атлетике. 2. Упражнения входящие в ГТО. 3. Контрольные упражнения по легкой атлетике.

Тема 21. Техника работы рук – основные фазы при стиле «Кроль». Гребок в «кроле». Упражнения с доской.

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

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

Тема 22. Техника работы рук – основные фазы при стиле «Кроль». Длинный гребок, высокий локоть.

1. Закрепление техники работы рук при плавании «кролем». 2. Совершенствование согласования движений рук и дыхания при плавании «кролем». 3. Способствование развитию гибкости, силы мышц рук, координации движений, силы дыхательных мышц.

Тема 23. Стиль «Кроль». Работа корпуса- баланс на груди, скольжение.

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, силы мышц рук, координации движений, силы дыхательных мышц. 4. Воспитать интерес к изучению способов плавания.

Тема 24. Стиль «Кроль». Дыхательная выносливость.

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 25. Стиль «Кроль». Техника работы ног. Упражнения с доской и без. Прямыми ногами.

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

Тема 26. Стиль «Кроль». Тренировка работы ног.

1. Закрепить технику работы ног в стиле «Кроль». 2. Совершенствовать взаимодействие работы ног, рук и дыхания. 3. Способствовать развитию силы мышц рук, координации движений, силы дыхательных мышц.

Тема 27. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе плавание

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

Тема 28. Футбол. Упражнения для развития специальной быстроты. Техника владения мячом. Удары по мячу ногами. Остановка мяча.

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.

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

Тема 29. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Техника обманных движений.

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 30. Упражнения для развития специальной выносливости. Техника отбора мяча.

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 31. Упражнения для развития специальной ловкости. Вбрасывания мяча.

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

Тема 32. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе Футбол.

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

Раздел 2. Методико-практический (3 семестр – 72 часа, 2 курс)

Тема 33. СФП. Техника бега на короткие дистанции.

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

Тема 34. Техника бега на короткие дистанции. Финишное усилие.

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

Тема 35. Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разгон и бег по дистанции.

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

Тема 36. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Ускорение, отталкивание.

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

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

разбега способом «согнув ноги». 4. Специальная физическая подготовка в легкой атлетике.

Тема 37. Техника прыжка в длину с места.

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 38. Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции и финишное усилие.

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

Тема 39. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе Легкая атлетика.

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

Тема 40. Плавание. Техника работы рук при плавании стилем «Кроль на груди».

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 41. Техника старта и поворота при плавании стилем «Кроль на груди».

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, силы мышц рук, координации движений, силы дыхательных мышц;

Тема 42. Техника работы рук при плавании стилем «Кроль на спине».

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 43. Стиль «Кроль на спине». Техника старта и поворота.

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, силы мышц рук, координации движений, силы дыхательных мышц; 4. Воспитывать интерес к изучению способов плавания.

Тема 44. Стиль «Кроль». Дыхательная выносливость.

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

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 45. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе Плавание.

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

Тема 46. Настольный теннис. Базовая техника: Хватка ракетки, жонглирование мячом.

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

Тема 47. Базовая техника: упражнения с ракеткой, удары с права, слева. Серийные удары на точность попадания. Одиночные удары.

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 48. Овладение базовой техникой и работой ног. Имитация ударов из основных позиций. Повторение ударного движения с перемещениями.

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 49. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе Настольный теннис.

1. Контрольные нормативы по настольному теннису. 2. Спортивные тесты в настольном теннисе. 3. Контрольные упражнения по настольному теннису.

Тема 50. Бодибилдинг. Развитие общей выносливости. Определение объема тренинга.

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

Тема 51. Улучшение мышечной координации и выполнение упражнений в надлежащей форме.

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

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

Тема 52. Работа на все тело без разделения мышечных групп.

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

Тема 53. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе Бодибилдинг.

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

Тема 54. Лыжный спорт. Общефизическая подготовка. Свободный стиль передвижения 1-2 км.

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

Тема 55. Общефизическая подготовка. Свободный стиль передвижения 3-5 км.

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

Тема 56. Техническая подготовка. Техника классического хода.

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

Тема 57. Техническая подготовка. Тактико-техническое преодоление препятствий в классическом ходе.

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

Тема 58. Общефизическая подготовка. Классический стиль передвижения 3-5 км.

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

Тема 59. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе Лыжный спорт.

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

Тема 60. Волейбол. Техника приема и передачи мяча в волейболе.

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

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 61. Техника нижней прямой подачи в волейболе.

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 62. Техники верхней прямой подачи мяча.

1. Совершенствования техники передачи мяча сверху двумя руками. 2. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча, пространственной, временной и силовой точности движений. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.

Тема 63. Нападающий удар в волейболе.

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 64. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе Волейбол.

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

Тема 65. Баскетбол. Ведение мяча в баскетболе.

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 66. Ведение мяча, остановки и повороты в баскетболе.

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

Тема 67. Ловля и передача мяча в баскетболе. Штрафной бросок в баскетболе.

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

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

(решительности).

Тема 68. Передачи баскетбольного мяча в движении. Броски мяча в баскетболе со средней дистанции.

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 69. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе Баскетбол.

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

Раздел 3. Методико-практический (4 семестр – 64 часа, 2 курс)

Тема 70. Аэробика. Общая и специальная физическая подготовка (база- march, jog, skip, lift, kick, jumping jack, lunge).

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 71. Общая и специальная физическая подготовка (подкачка – мышц спины, плечевого пояса, мышц ног и ягодиц).

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 72. Общая и специальная физическая подготовка (стретчинг).

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

Тема 73. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе фитнес-аэробика.

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

Тема 74. Легкая атлетика. ОФП, упражнения комплекса ГТО, упражнения на быстроту движения (руками, ногами, туловищем).

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

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

Тема 75. Специальные беговые упражнения легкоатлета. Техника бега с низкого старта.

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 76. Совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта. Бег на дистанции 30-300 м.

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 77. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: Легкая атлетика.

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

Тема 78. Плавание. Техника работы рук – основные фазы при стиле «басс».

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

Тема 79. Техника работы рук – основные фазы при стиле «брас». Длинный гребок, скольжение.

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

Тема 80. Техника работы ног – основные фазы при стиле «басс».

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

Тема 81. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: Плавание.

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

Тема 82. Бадминтон. Базовая техника: Хватка ракетки, жонглирование воланом.

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

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 83. Базовая техника: упражнения с ракеткой, удары справа, слева. Серийные удары на точность попадания. Одиночные удары.

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 84. Овладение базовой техникой и работой ног. Имитация ударов из основных позиций. Повторение ударного движения с перемещениями.

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.

Тема 85. Передвижения в игровой стойке со сменой зон. Отработка атакующих ударов, защиты, смэш, атака стрелой.

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 86. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе Бадминтон.

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

Тема 87. Футбол. Упражнения для развития специальной выносливости. Техника атакующих действий.

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 88. Упражнения для развития специальной ловкости. Финты в движении и на месте с мячом.

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

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

Тема 89. Упражнения для развития специальной быстроты. Техника атакующих действий в тройках, в парах.

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

Тема 90. Совершенствование взаимодействия при атакующих командных действиях и защиты.

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

Тема 91. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе Футбол.

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

Тема 92. Баскетбол. Броски из-за трёх очковой линии в баскетболе.

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 93. Ведение с изменением направления. Совершенствование бросков мяча в корзину.

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 94. Техника перемещений и владения мячом в баскетболе. Учебная игра «баскетбол», «стритбол».

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. Воспитать морально-волевые качества – смелость, честность, коллективизм.

Тема 95. Техника взаимодействия в защите и нападении в баскетболе.

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

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. Воспитать морально-волевые качества – смелость, честность, коллективизм.

Тема 96. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе Баскетбол.

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

Тема 97. Волейбол. Прием подачи, первая передача к сетке в зону 3, вторая в зоны 2,4 – нападающий удар или передача в прыжке.

1. Совершенствовать технику передачи и приёма мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Прием подачи, первая передача 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 98. Нижняя прямая подача в волейболе. Приём и передача мяча.

1. Совершенствование 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 99. Верхняя прямая подача в волейболе.

1. Совершенствование 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 100. Нападающий удар в волейболе.

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 101. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе Волейбол.

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

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

Раздел 4. Методико-практический (5 семестр- 72 часа, 3 курс)

Тема 102. Легкая атлетика. Техника прыжка в длину. Ускорение, отталкивание. Разбег.

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 103. Совершенствование низкого старта. Бег на короткие дистанции.

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

Тема 104. Совершенствование финишного спурта. Бег на средние дистанции.

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

Тема 105. Повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств. Бег на длинные дистанции.

1. Бег на средние дистанции с ускорением по дистанции. 2. Бег на короткие дистанции с совершенствованием ритма и скорости. 3. Бег на длинные дистанции. Развитие общей физической подготовки.

Тема 106. Совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований.

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

Тема 107. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: Легкая атлетика.

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

Тема 108. Техника разворотов при стиле «кроль», «брасс».

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

Тема 109. Техника старта при стиле «кроль» на спине, «кроль» на груди, «брасс».

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

Тема 110. Техника плавания стилем «баттерфляй».

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

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

Тема 111. Совершенствование техники плавания комплексным стилем. Дыхательная выносливость.

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

Тема 112. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: Плавание.

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

Тема 113. Настольный теннис. Передвижения в игровой стойке со сменой зон. Отработка ударов с передвижением по «треугольнику».

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

Тема 114. Совершенствование подачи разными способами.

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

Тема 115. Техника игры в парах. Игровая практика в парах.

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 116. Совершенствование техники игровой деятельности. Игра в одиночном разряде, в парном.

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 117. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: настольный теннис.

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

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

Тема 118. Бодибилдинг. Увеличение базового уровня силовых показателей: приседания, жим гантелей и тяга.

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 119. Улучшение работоспособности, увеличение показателей становая тяга, подтягивание на турнике.

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 120. Повышение силовой выносливости. Приседания, жим и тяга.

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

Тема 121. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: Бодибилдинг.

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

Тема 122. Лыжный спорт. Общефизическая подготовка. Свободный стиль передвижения 3-5 км.

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

Тема 123. Техническая подготовка. Основные движения различных лыжных ходов.

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

Тема 124. Совершенствование техники классического хода.

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

Тема 125. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: Лыжный спорт.

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

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

Тема 126. Волейбол. Совершенствование верхней прямой подачи в волейболе.

1. Совершенствование 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 127. Нападающий удар в волейболе.

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 128. Командные действия в тройках.

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 129. Блок и защитные командные действия.

1. Совершенствование техники блока одиночного, в двойках. 2. Совершенствование защитных командных действий. 3. Развитие скоростно-силовых качеств. 4. Воспитание умений коллективных взаимодействий в игре.

Тема 130. Совершенствование технико-тактических командных действий.

1. Совершенствование технико-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 131. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: Волейбол.

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

Тема 132. Баскетбол. Совершенствование техники взаимодействия в защите.

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

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

Тема 133. Совершенствование техники нападения в баскетболе.

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 134. Совершенствование передач различными способами в баскетболе.

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 135. Совершенствование бросков по корзине с разных направлений.

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 136. Совершенствование техники основных элементов игры в баскетбол.

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

Тема 137. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: Баскетбол.

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

Раздел 5. Методико-практический (6 семестр – 56 часа, 3 курс)

Тема 138. Фитнес-аэробика. Общая и специальная физическая подготовка (база, подкачка, стретчинг).

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 139. Комплексы фитнес-аэробики танцевальной направленности.

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

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

Тема 140. Комплексы фитнес-аэробики силовой направленности.

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

Тема 141. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: Фитнес-аэробика.

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

Тема 142. Легкая атлетика. СФП. Совершенствование спринтерского бега.

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

Тема 143. Техника эстафетного бега. Передача палочки.

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

Тема 144. СФП. Совершенствование стайерского бега.

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

Тема 145. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: Легкая атлетика.

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

Тема 146. Плавание. ОФП, Совершенствование плавания в стиле «кроль» на груди. Развороты и старт.

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 147. ОФП, Совершенствование плавания в стиле «кроль» на спине. Развороты и старт.

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

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

спине. 4. Развитие силовой выносливости.

Тема 148. ОФП. Совершенствование плавания в стиле «брасс». Развороты и старт.

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, силы мышц рук, координации движений, силы дыхательных мышц.

Тема 149. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: Плавание.

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

Тема 150. Бадминтон. Передвижения в игровой стойке со сменой зон. Отработка ударов смэш.

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 151. Совершенствование подачи разными способами.

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 152. Техника игры в парах. Игровая практика в парах.

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

Тема 153. Совершенствование техники игровой деятельности. Игра в одиночном разряде, в парном, микст.

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

Тема 154. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: Бадминтон.

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

Тема 155. Футбол. Совершенствование техники владения мячом. Развитие специальной быстроты.

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

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 156. Совершенствование техники обманных движений. Развитие скоростно-силовых качеств.

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 157. Совершенствование техники отбора мяча. Развитие специальной выносливости.

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 владения мячом полевыми игроками и вратарем в футболе. 4. Упражнения для развития специальной выносливости.

Тема 158. Совершенствование тактических командных действий.

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 159. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе Футбол.

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

Тема 160. Волейбол. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.

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 161. Совершенствование техники подачи верхней и нижней прямой.

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.

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

Тема 162. Совершенствование техники блокирования. Взаимодействие игроков страховка.

1. Совершенствовать технику блокирования в тройках, двойках, одиночная. 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 163. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: Волейбол.

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

Тема 164. Баскетбол. Броски из-за трёх очковой линии. Совершенствование техники перемещений и владения мячом в баскетболе.

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 физической деятельности, развитие координации движений. 4. Воспитание толерантности, чувства справедливости, взаимопомощи, товарищества.

Тема 165. Ведение мяча с изменением направления и передачей партнеру или атакой кольца. Совершенствование бросков мяча в корзину в движении.

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.

Тема 166. Совершенствование техники взаимодействия в защите и нападении в баскетболе.

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 167. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: Баскетбол.

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

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

6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

Раздел 1. Методико-практический (2 семестр – 64 часа, 1 курс)

Тема 1. Техника выполнения акробатических упражнений.

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

Тема 2. Техника выполнения кувырка вперед и стойки на лопатках в гимнастике.

1. Упражнения, направленные на развитие координации. 2. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, гибкости, ловкости. 4. Комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки; 5. Обучение правильному дыханию при выполнении ОРУ. 6. Воспитание чувства ответственности при оказании страховки.

Тема 3. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, мост из положения лежа, стойка на лопатках.

1. Упражнения, направленные на закрепление акробатических элементов (стойки на лопатках, кувырок 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 4. Гимнастические упражнения на снарядах, разностороннее физическое развитие учащихся с помощью гимнастических упражнений.

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 5. Гимнастические упражнения, выполняемые со страховкой и без.

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

Тема 6. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе «Гимнастика»..

1. Контрольные нормативы в разделе «Гимнастика». 2. Формы упражнений входящих в ГТО. 3.

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

Контрольные упражнения по гимнастике.

Тема 7. Технические действия в баскетболе.

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 8. Техника ведения, ловли, передачи мяча и броска в кольцо с двух шагов в баскетболе.

1. Совершенствовать технику ведения, ловли и передачи. 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 9. Ведения мяча с преодолением препятствий, передачи во встречных колоннах.

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 10. Ловля и передача мяча в движении.

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 11. Броски в кольцо с двух шагов в баскетболе.

1. Совершенствование бросков 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 12. Ведение мяча с последующей атакой кольца в баскетболе.

1. Совершенствование техники ведения мяча в движении. 2. Совершенствование техники нападения, с использованием двух шагов при атаке на кольцо. 3. Развитие двигательных качеств – ловкости, быстроты движений, выносливости. 4. Воспитание морально-волевых качеств – смелости, честности, коллективизма.

Тема 13. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе

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

баскетбол.

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

Тема 14. Техника бега на короткие дистанции.

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

Тема 15. Стартовый разгон и бег на короткие дистанции.

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

Тема 16. Техника бега на средние дистанции.

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

Тема 17. Бег на средние дистанции и финишное усилие.

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

Тема 18. Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон.

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

Тема 19. Техника низкого старта при беге на короткие дистанции.

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

Тема 20. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе легкая атлетика.

1. Контрольные нормативы по легкой атлетике. 2. Упражнения входящие в ГТО. 3. Контрольные упражнения по легкой атлетике.

Тема 21. Техника работы рук – основные фазы при стиле «Кроль». Гребок в «кроле». Упражнения с доской.

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

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

Тема 22. Техника работы рук – основные фазы при стиле «Кроль». Длинный гребок, высокий локоть.

1. Закрепление техники работы рук при плавании «кролем». 2. Совершенствование согласования движений рук и дыхания при плавании «кролем». 3. Способствование развитию гибкости, силы мышц рук, координации движений, силы дыхательных мышц.

Тема 23. Стиль «Кроль». Работа корпуса- баланс на груди, скольжение.

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, силы мышц рук, координации движений, силы дыхательных мышц. 4. Воспитать интерес к изучению способов плавания.

Тема 24. Стиль «Кроль». Дыхательная выносливость.

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 25. Стиль «Кроль». Техника работы ног. Упражнения с доской и без. Прямыми ногами.

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

Тема 26. Стиль «Кроль». Тренировка работы ног.

1. Закрепить технику работы ног в стиле «Кроль». 2. Совершенствовать взаимодействие работы ног, рук и дыхания. 3. Способствовать развитию силы мышц рук, координации движений, силы дыхательных мышц.

Тема 27. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе плавание

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

Тема 28. Футбол. Упражнения для развития специальной быстроты. Техника владения мячом. Удары по мячу ногами. Остановка мяча.

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.

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

Тема 29. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Техника обманных движений.

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 30. Упражнения для развития специальной выносливости. Техника отбора мяча.

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 31. Упражнения для развития специальной ловкости. Вбрасывания мяча.

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

Тема 32. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе Футбол.

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

Раздел 2. Методико-практический (3 семестр – 72 часа, 2 курс)

Тема 33. СФП. Техника бега на короткие дистанции.

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

Тема 34. Техника бега на короткие дистанции. Финишное усилие.

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

Тема 35. Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разгон и бег по дистанции.

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

Тема 36. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Ускорение, отталкивание.

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

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

разбега способом «согнув ноги». 4. Специальная физическая подготовка в легкой атлетике.

Тема 37. Техника прыжка в длину с места.

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 38. Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции и финишное усилие.

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

Тема 39. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе Легкая атлетика.

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

Тема 40. Плавание. Техника работы рук при плавании стилем «Кроль на груди».

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 41. Техника старта и поворота при плавании стилем «Кроль на груди».

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, силы мышц рук, координации движений, силы дыхательных мышц;

Тема 42. Техника работы рук при плавании стилем «Кроль на спине».

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 43. Стиль «Кроль на спине». Техника старта и поворота.

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, силы мышц рук, координации движений, силы дыхательных мышц; 4. Воспитывать интерес к изучению способов плавания.

Тема 44. Стиль «Кроль». Дыхательная выносливость.

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

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 45. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе Плавание.

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

Тема 46. Настольный теннис. Базовая техника: Хватка ракетки, жонглирование мячом.

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

Тема 47. Базовая техника: упражнения с ракеткой, удары с права, слева. Серийные удары на точность попадания. Одиночные удары.

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 48. Овладение базовой техникой и работой ног. Имитация ударов из основных позиций. Повторение ударного движения с перемещениями.

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 49. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе Настольный теннис.

1. Контрольные нормативы по настольному теннису. 2. Спортивные тесты в настольном теннисе. 3. Контрольные упражнения по настольному теннису.

Тема 50. Бодибилдинг. Развитие общей выносливости. Определение объема тренинга.

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

Тема 51. Улучшение мышечной координации и выполнение упражнений в надлежащей форме.

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

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

Тема 52. Работа на все тело без разделения мышечных групп.

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

Тема 53. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе Бодибилдинг.

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

Тема 54. Лыжный спорт. Общефизическая подготовка. Свободный стиль передвижения 1-2 км.

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

Тема 55. Общефизическая подготовка. Свободный стиль передвижения 3-5 км.

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

Тема 56. Техническая подготовка. Техника классического хода.

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

Тема 57. Техническая подготовка. Тактико-техническое преодоление препятствий в классическом ходе.

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

Тема 58. Общефизическая подготовка. Классический стиль передвижения 3-5 км.

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

Тема 59. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе Лыжный спорт.

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

Тема 60. Волейбол. Техника приема и передачи мяча в волейболе.

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

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 61. Техника нижней прямой подачи в волейболе.

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 62. Техники верхней прямой подачи мяча.

1. Совершенствования техники передачи мяча сверху двумя руками. 2. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча, пространственной, временной и силовой точности движений. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.

Тема 63. Нападающий удар в волейболе.

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 64. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе Волейбол.

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

Тема 65. Баскетбол. Ведение мяча в баскетболе.

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 66. Ведение мяча, остановки и повороты в баскетболе.

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

Тема 67. Ловля и передача мяча в баскетболе. Штрафной бросок в баскетболе.

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

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

(решительности).

Тема 68. Передачи баскетбольного мяча в движении. Броски мяча в баскетболе со средней дистанции.

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 69. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе Баскетбол.

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

Раздел 3. Методико-практический (4 семестр – 64 часа, 2 курс)

Тема 70. Аэробика. Общая и специальная физическая подготовка (база- march, jog, skip, lift, kick, jumping jack, lunge).

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 71. Общая и специальная физическая подготовка (подкачка – мышц спины, плечевого пояса, мышц ног и ягодиц).

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 72. Общая и специальная физическая подготовка (стретчинг).

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

Тема 73. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе фитнес-аэробика.

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

Тема 74. Легкая атлетика. ОФП, упражнения комплекса ГТО, упражнения на быстроту движения (руками, ногами, туловищем).

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

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

Тема 75. Специальные беговые упражнения легкоатлета. Техника бега с низкого старта.

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 76. Совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта. Бег на дистанции 30-300 м.

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 77. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: Легкая атлетика.

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

Тема 78. Плавание. Техника работы рук – основные фазы при стиле «басс».

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

Тема 79. Техника работы рук – основные фазы при стиле «брас». Длинный гребок, скольжение.

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

Тема 80. Техника работы ног – основные фазы при стиле «басс».

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

Тема 81. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: Плавание.

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

Тема 82. Бадминтон. Базовая техника: Хватка ракетки, жонглирование воланом.

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

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 83. Базовая техника: упражнения с ракеткой, удары справа, слева. Серийные удары на точность попадания. Одиночные удары.

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 84. Овладение базовой техникой и работой ног. Имитация ударов из основных позиций. Повторение ударного движения с перемещениями.

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.

Тема 85. Передвижения в игровой стойке со сменой зон. Отработка атакующих ударов, защиты, смэш, атака стрелой.

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 86. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе Бадминтон.

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

Тема 87. Футбол. Упражнения для развития специальной выносливости. Техника атакующих действий.

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 88. Упражнения для развития специальной ловкости. Финты в движении и на месте с мячом.

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.

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

Тема 89. Упражнения для развития специальной быстроты. Техника атакующих действий в тройках, в парах.

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

Тема 90. Совершенствование взаимодействия при атакующих командных действиях и защиты.

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

Тема 91. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе Футбол.

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

Тема 92. Баскетбол. Броски из-за трёх очковой линии в баскетболе.

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 93. Ведение с изменением направления. Совершенствование бросков мяча в корзину.

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 94. Техника перемещений и владения мячом в баскетболе. Учебная игра «баскетбол», «стритбол».

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. Воспитать морально-волевые качества – смелость, честность, коллективизм.

Тема 95. Техника взаимодействия в защите и нападении в баскетболе.

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

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. Воспитать морально-волевые качества – смелость, честность, коллективизм.

Тема 96. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе Баскетбол.

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

Тема 97. Волейбол. Прием подачи, первая передача к сетке в зону 3, вторая в зоны 2,4 – нападающий удар или передача в прыжке.

1. Совершенствовать технику передачи и приёма мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Прием подачи, первая передача 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 98. Нижняя прямая подача в волейболе. Приём и передача мяча.

1. Совершенствование 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 99. Верхняя прямая подача в волейболе.

1. Совершенствование 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 100. Нападающий удар в волейболе.

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 101. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе Волейбол.

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

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

Раздел 4. Методико-практический (5 семестр- 72 часа, 3 курс)

Тема 102. Легкая атлетика. Техника прыжка в длину. Ускорение, отталкивание. Разбег.

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 103. Совершенствование низкого старта. Бег на короткие дистанции.

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

Тема 104. Совершенствование финишного спурта. Бег на средние дистанции.

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

Тема 105. Повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств. Бег на длинные дистанции.

1. Бег на средние дистанции с ускорением по дистанции. 2. Бег на короткие дистанции с совершенствованием ритма и скорости. 3. Бег на длинные дистанции. Развитие общей физической подготовки.

Тема 106. Совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований.

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

Тема 107. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: Легкая атлетика.

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

Тема 108. Техника разворотов при стиле «кроль», «брасс».

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

Тема 109. Техника старта при стиле «кроль» на спине, «кроль» на груди, «брасс».

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

Тема 110. Техника плавания стилем «баттерфляй».

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

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

Тема 111. Совершенствование техники плавания комплексным стилем. Дыхательная выносливость.

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

Тема 112. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: Плавание.

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

Тема 113. Настольный теннис. Передвижения в игровой стойке со сменой зон. Отработка ударов с передвижением по «треугольнику».

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

Тема 114. Совершенствование подачи разными способами.

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

Тема 115. Техника игры в парах. Игровая практика в парах.

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 116. Совершенствование техники игровой деятельности. Игра в одиночном разряде, в парном.

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 117. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: настольный теннис.

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

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

Тема 118. Бодибилдинг. Увеличение базового уровня силовых показателей: приседания, жим гантелей и тяга.

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 119. Улучшение работоспособности, увеличение показателей становая тяга, подтягивание на турнике.

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 120. Повышение силовой выносливости. Приседания, жим и тяга.

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

Тема 121. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: Бодибилдинг.

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

Тема 122. Лыжный спорт. Общефизическая подготовка. Свободный стиль передвижения 3-5 км.

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

Тема 123. Техническая подготовка. Основные движения различных лыжных ходов.

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

Тема 124. Совершенствование техники классического хода.

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

Тема 125. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: Лыжный спорт.

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

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

Тема 126. Волейбол. Совершенствование верхней прямой подачи в волейболе.

1. Совершенствование 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 127. Нападающий удар в волейболе.

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 128. Командные действия в тройках.

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 129. Блок и защитные командные действия.

1. Совершенствование техники блока одиночного, в двойках. 2. Совершенствование защитных командных действий. 3. Развитие скоростно-силовых качеств. 4. Воспитание умений коллективных взаимодействий в игре.

Тема 130. Совершенствование технико-тактических командных действий.

1. Совершенствование технико-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 131. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: Волейбол.

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

Тема 132. Баскетбол. Совершенствование техники взаимодействия в защите.

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

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

Тема 133. Совершенствование техники нападения в баскетболе.

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 134. Совершенствование передач различными способами в баскетболе.

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 135. Совершенствование бросков по корзине с разных направлений.

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 136. Совершенствование техники основных элементов игры в баскетбол.

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

Тема 137. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: Баскетбол.

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

Раздел 5. Методико-практический (6 семестр – 56 часа, 3 курс)

Тема 138. Фитнес-аэробика. Общая и специальная физическая подготовка (база, подкачка, стретчинг).

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 139. Комплексы фитнес-аэробики танцевальной направленности.

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

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

Тема 140. Комплексы фитнес-аэробики силовой направленности.

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

Тема 141. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: Фитнес-аэробика.

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

Тема 142. Легкая атлетика. СФП. Совершенствование спринтерского бега.

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

Тема 143. Техника эстафетного бега. Передача палочки.

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

Тема 144. СФП. Совершенствование стайерского бега.

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

Тема 145. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: Легкая атлетика.

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

Тема 146. Плавание. ОФП, Совершенствование плавания в стиле «кроль» на груди. Развороты и старт.

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 147. ОФП, Совершенствование плавания в стиле «кроль» на спине. Развороты и старт.

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

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

спине. 4. Развитие силовой выносливости.

Тема 148. ОФП. Совершенствование плавания в стиле «басс». Развороты и старт.

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, силы мышц рук, координации движений, силы дыхательных мышц.

Тема 149. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: Плавание.

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

Тема 150. Бадминтон. Передвижения в игровой стойке со сменой зон. Отработка ударов смэш.

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 151. Совершенствование подачи разными способами.

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 152. Техника игры в парах. Игровая практика в парах.

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

Тема 153. Совершенствование техники игровой деятельности. Игра в одиночном разряде, в парном, микст.

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

Тема 154. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: Бадминтон.

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

Тема 155. Футбол. Совершенствование техники владения мячом. Развитие специальной быстроты.

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

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 156. Совершенствование техники обманных движений. Развитие скоростно-силовых качеств.

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 157. Совершенствование техники отбора мяча. Развитие специальной выносливости.

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 владения мячом полевыми игроками и вратарем в футболе. 4. Упражнения для развития специальной выносливости.

Тема 158. Совершенствование тактических командных действий.

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 159. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе Футбол.

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

Тема 160. Волейбол. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.

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 161. Совершенствование техники подачи верхней и нижней прямой.

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.

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

Тема 162. Совершенствование техники блокирования. Взаимодействие игроков страховка.

1. Совершенствовать технику блокирования в тройках, двойках, одиночная. 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 163. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: Волейбол.

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

Тема 164. Баскетбол. Броски из-за трёх очковой линии. Совершенствование техники перемещений и владения мячом в баскетболе.

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 физической деятельности, развитие координации движений. 4. Воспитание толерантности, чувства справедливости, взаимопомощи, товарищества.

Тема 165. Ведение мяча с изменением направления и передачей партнеру или атакой кольца. Совершенствование бросков мяча в корзину в движении.

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.

Тема 166. Совершенствование техники взаимодействия в защите и нападении в баскетболе.

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 167. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: Баскетбол.

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

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

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 ЗАЧЕТУ

1. Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их.
2. Как действуют физические упражнения на организм человека?
3. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
4. Что такое ОФП? Его задачи.
5. Классификация и характеристика физических упражнений.
6. Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их.
7. В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?
8. В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки?
9. Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок?
10. Классификация и характеристика физических упражнений.
11. Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их.
12. В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?
13. Какие формы занятий физическими упражнениями вы знаете?
14. Что представляет собой спортивная подготовка?
15. Расскажите об энергозатратах организма при выполнении нагрузок в зонах различной мощности?
16. Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок?
17. Что представляет собой спортивная подготовка?
18. Что такое «мышечная релаксация»?
19. Опишите структуру физической культуры личности.
20. Операциональный компонент физической культуры личности.
21. Мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности.
22. Практико-деятельностный компонент физической культуры личности.
23. Дайте определение понятию «мотивация».
24. Почему необходимо формировать личностную мотивацию к физкультурно-оздоровительной деятельности?
25. Система мотивов в области физической культуры личности.
26. Что, на ваш взгляд, необходимо делать, чтобы у личности была устойчивая потребность в двигательной активности и ведении здорового образа жизни?
27. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?
28. Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие, физическую подготовленность, вашу психоэмоциональную сферу?
29. Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта?
30. Перечислите и охарактеризуйте оздоровительные системы физических упражнений, объединенных в понятие «традиционные».

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

31. Какие современные оздоровительные системы физических упражнений вы знаете?
32. Опишите подробно наиболее интересную и наиболее подходящую лично вам оздоровительную систему физических упражнений.
33. Какое различие в терминах: «спортивное соревнование» и «спортивное событие»?
34. Как протекают восстановительные процессы при мышечной деятельности?
35. Как действуют физические упражнения на организм человека?
36. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
37. Какие средства используются лечебной физической культурой?
38. Классификация и характеристика физических упражнений.
39. Самостоятельные занятия оздоровительным бегом.
40. Как спланировать тренировочный процесс в избранном виде спорта (виде двигательной активности)?
41. Дайте определение понятию «лечебная физическая культура». Кратко опишите ее цель и задачи.
42. Формы лечебной физической культуры.
43. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
44. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания.
45. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.
46. Мотивация и направленность самостоятельных занятий.
47. Физические упражнения в течение учебного дня: физкультминутки, физкультпаузы.
48. Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению.
49. Самостоятельные занятия избранным вами видом физической активности (спортом).
50. Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля?
51. Какую информацию о состоянии организма во время занятий физическими упражнениями студент может собрать при помощи самоконтроля?
52. Какие существуют виды диагностики?
53. На что направлен и что включает в себя врачебный контроль?
54. Самостоятельные занятия лыжным спортом.
55. Как спланировать тренировочный процесс в избранном виде спорта (виде двигательной активности)?
56. Как контролировать эффективность тренировочных занятий?
57. Что представляет собой система студенческих спортивных соревнований?
58. Каковы цели и задачи проведения студенческих соревнований различного уровня?
59. Какие виды классификации туристской деятельности вы знаете?
60. Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют спортивные и подвижные игры?
61. Дайте описание наиболее интересной для вас спортивной игры: ее суть и упрощенные правила.
62. Чем различаются спортивные и подвижные игры?
63. Перечислите наиболее популярные спортивные и подвижные игры – кратко их охарактеризуйте.
64. Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению.
65. Самостоятельные занятия спортивными играми.
66. Каково содержание педагогического контроля?
67. С помощью каких основных показателей можно оценить уровень функционального состояния и тренированности?
68. Каково содержание педагогического контроля?
69. Историческая справка и современное представление о ППФП.
70. Самостоятельные занятия ритмической гимнастикой.
71. Как протекают восстановительные процессы при мышечной деятельности?

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

72. Определение понятия ППФП, её цели и задачи.
73. Организация, формы и средства ППФП в вузе.
74. Мотивация выбора видов двигательной активности.
75. Как оценить физическое состояние при помощи тестирования и контрольных нормативов?
76. Антропометрические признаки физического развития. Рост, вес, окружность грудной клетки, ручная динамометрия.
77. Для чего проводятся физкультурно-спортивные массовые мероприятия?
78. Методика определения артериального давления.
79. Какие задачи решаются в процессе проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий (соревнований)?
80. Назовите особенности в организации и проведении физкультурно-спортивных массовых мероприятий.
81. Кратко опишите особенности восстановительных процессов после тренировочных нагрузок и соревнований.
82. Какие средства повышения эффективности восстановительных процессов вы знаете?
83. Что включает в себя понятие «рациональное питание»?
84. Назовите основные витамины и обоснуйте их необходимость для сбалансированного питания.
85. Перечислите основные минералы и микроэлементы и обоснуйте их необходимость для организма.
86. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.
87. Система контроля ППФП студентов на примере вашей специальности.
88. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества на примере вашей специальности.
89. Прикладные виды спорта на примере вашей специальности.
90. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП специальности.
91. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
92. Что представляет собой система студенческих спортивных соревнований?
93. Дайте характеристику рекреационных и спортивных походов.
94. Опишите методику разработки маршрута похода.
95. Из чего состоит техника защиты в баскетболе?
96. Какие оздоровительные системы физических упражнений вы знаете. Дайте им краткую характеристику.
97. Технический прием защиты, с помощью которого преграждают путь мячу после нападающего удара со стороны противника. Техника выполнения этого приема.
98. Перечислите основные элементы в волейболе.
99. Основные правила подачи.
100. Классификация нападающих ударов.
101. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.
102. Виды прыжков в длину.
103. Виды низкого старта.
104. Особенности и приемы финишного рывка.
105. Основы техники бега на длинные дистанции.
106. Фазы бега на короткие дистанции.
107. Воздействие легкоатлетических упражнений на системы организма.
108. Последовательность действий при поворотах.

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

109. Старт с тумбочки. Рассказать технику выполнения: Начальное положение, натяжение и отталкивание, полет, вход в воду, скольжение.
110. Общее представление о технике плавания дельфином.
111. Средства и методы развития выносливости у пловцов
112. Проплыть на время 50 метров вольным стилем.
113. Виды передвижений в настольном теннисе.
114. Техника подач в настольном теннисе.
115. Варианты тактики парной игры в настольном теннисе.
116. Различие игры в одиночном и парном разряде.
117. Опишите методику раскладки снаряжения.
118. Дайте определение понятиям техника и тактика туризма.
119. Какие оздоровительные системы физических упражнений вы знаете. Дайте им краткую характеристику.
120. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
121. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.
122. Самостоятельные занятия лыжным спортом.
123. Опишите методику раскладки снаряжения.
124. Дайте определение понятиям техника и тактика туризма.
125. Какие виды техники ориентировки на местности вы знаете?
126. Что знаете о туристской технике передвижения и страховки?
127. Дайте описание наиболее интересной для вас спортивной игры: ее суть и упрощенные правила.
128. Каковы цели и задачи проведения студенческих соревнований различного уровня?
129. Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют спортивные и подвижные игры?
130. Чем различаются спортивные и подвижные игры?
131. Что представляет собой система студенческих спортивных соревнований?
132. Что, на ваш взгляд, необходимо делать, чтобы у личности была устойчивая потребность в двигательной активности и ведении здорового образа жизни?
133. Расскажите об энергозатратах организма при выполнении нагрузок в зонах различной мощности?
134. Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок?
135. Что представляет собой спортивная подготовка?
136. Операциональный компонент физической культуры личности.
137. В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки?
138. Классификация и характеристика физических упражнений.
139. Как действуют физические упражнения на организм человека?
140. Какие средства используются для силовой фитнес-аэробики?
141. Виды аэробики?
142. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
143. Техника эстафетного бега.
144. Основы техники стайеров.
145. Виды контрольных упражнений по легкой атлетике.
146. В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?
147. Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их.
148. Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта?

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

149. Как спланировать тренировочный процесс в избранном виде спорта (виде двигательной активности)?
150. Виды передвижений.
151. Способы подачи.
152. Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие, физическую подготовленность, вашу психоэмоциональную сферу?
153. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?
154. Система мотивов в области физической культуры личности.
155. Техника владения мячом: удары ногой, головой, остановки. финты.
156. Перечислите наиболее популярные спортивные и подвижные игры – кратко их охарактеризуйте.
157. Упражнения на технику отбора мяча.
158. Расстановки в футболе.
159. Дайте описание наиболее интересной для вас спортивной игры: ее суть и упрощенные правила.
160. Перечислите наиболее популярные спортивные и подвижные игры – кратко их охарактеризуйте.
161. Какие оздоровительные системы физических упражнений вы знаете. Дайте им краткую характеристику.
162. Самостоятельные занятия спортивными играми.
163. Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля?
164. Какую информацию о состоянии организма во время занятий физическими упражнениями студент может собрать при помощи самоконтроля?
165. На что направлен и что включает в себя врачебный контроль?
166. Какие существуют виды диагностики?
167. Каково содержание педагогического контроля?

10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) Список рекомендуемой литературы основная

1. Конеева Елена Владимировна, Овчинников Владимир Павлович, Кукаева Татьяна Яковлевна, Румянцева Ольга Вячеславовна, Писаренко Евгения Германовна, Ястребова Ольга Станиславовна,

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

Романов Сергей Станислав. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Конеева Елена Владимировна, Овчинников Владимир Павлович, Кукаева Татьяна Яковлевна, Румянцева Ольга Вячеславовна, Писаренко Евгения Германовна, Ястребова Ольга Станиславовна, Романов Сергей Станислав ISBN 652cef01e5a8.— Юрайт, 2023 ISBN 978-5-534-11314-3 : [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517434>

2. Стриханов Михаил Николаевич, Савинков Владимир Ильич. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / Стриханов Михаил Николаевич, Савинков Владимир Ильич ISBN 652cf01d87265.— Юрайт, 2023 ISBN 978-5-534-10524-7 : [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515859>

дополнительная

1. Германов Геннадий Николаевич. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : Учебное пособие для вузов / Германов Геннадий Николаевич ISBN 652cf047a8921.— Юрайт, 2020 ISBN 978-5-534-04492-8 : [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453843>

2. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Близневский А. Ю., Рябинина С. К.. Физическая культура : Учебник и практикум / Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Близневский А. Ю., Рябинина С. К. ISBN 652cf0856dbf3.— Издательство Юрайт, 2019 ISBN 978-5-534-02483-8 : [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/431985>

учебно-методическая

1. 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 / ISBN 652cf19c30bf4.

Согласовано:

И. Библиотечник ООП | *Галиева А.Ф.* | *А.У.*
 Должность сотрудника научной библиотеки ФИО подпись

б) Программное обеспечение

- Операционная система "Альт образование"
- Офисный пакет "Мой офис"

в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

1. Электронно-библиотечные системы:

1.1. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». - Саратов, [2023]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.2. Образовательная платформа ЮРАЙТ : образовательный ресурс, электронная библиотека : сайт / ООО Электронное издательство «ЮРАЙТ». – Москва, [2023]. - URL: <https://urait.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.3. База данных «Электронная библиотека технического ВУЗа (ЭБС «Консультант студента») :

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

электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Политехресурс». – Москва, [2023]. – 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, [2023]. – URL: <https://www.rosmedlib.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Букап». – Томск, [2023]. – 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, [2023]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.7. ЭБС Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Знаниум». - Москва, [2023]. - URL: <http://znanium.com> . – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

2. КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: справочная правовая система. / ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2023].

3. Базы данных периодических изданий:

3.1. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО «Научная Электронная Библиотека». – Москва, [2023]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

3.2. Электронная библиотека «Издательского дома «Гребенников» (Grebinnikon) : электронная библиотека / ООО ИД «Гребенников». – Москва, [2023]. – URL: <https://id2.action-media.ru/Personal/Products>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

4. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» : электронная библиотека : сайт / ФГБУ РГБ. – Москва, [2023]. – URL: <https://нэб.рф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

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

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

Согласовано:

Инженер ведущий / Щуренко Ю.В. /  / _____
Должность сотрудника УИГТ ФИО подпись дата

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

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 представления 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:

- Мультимедийное оборудование: компьютер/ноутбук, экран, проектор/телевизор
- Компьютерная техника
- Скамейка гимнастическая

13. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

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

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

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

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

В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий, организация работы ППС с обучающимися с ОВЗ и инвалидами предусматривается в электронной информационно-образовательной среде с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

Разработчик	Старший преподаватель	Росошанская Наталья Сергеевна
	Должность, ученая степень, звание	ФИО