

И.М. Купцов, В.А. Каширин

# *Физическая культура и спорт*

*Методические указания для практических занятий и  
самостоятельной работы  
по всем направлениям подготовки и специальностям в  
соответствии с ФГОС ВО*

Ульяновск, 2019

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования «Ульяновский государственный университет»**  
**Факультет физической культуры и реабилитации**  
**Кафедра физической культуры**

И.М. Купцов, В.А. Каширин

## *Физическая культура и спорт*

*Методические указания для практических занятий и  
самостоятельной работы студентов  
по всем специальностям, направлениям подготовки в  
соответствии с ФГОС ВО*

Ульяновск, 2019

*Печатается по решению Ученого совета ИМЭиФК Ульяновского государственного  
университета*

Рецензент – к.п.н., доцент В.В.Вальцев

**Физическая культура и спорт:** Методические указания для практических занятий и самостоятельной работы студентов по всем специальностям, направлениям подготовки в соответствии с ФГОС ВО / И.М. Купцов, В.А. Каширин. – Ульяновск: УлГУ, 2019.– 26 с.

Методическое пособие по дисциплине «Физическая культура и спорт» предназначено в помощь студентам для практических занятий и самостоятельного изучения обозначенного курса. Методические указания включают в себя требования к результатам освоения дисциплины, тематический план дисциплины, список рекомендуемой литературы, контрольные вопросы зачёту.

© Купцов И.М., 2019

© Каширин В.А., 2019

© Ульяновский государственный университет, 2019

## Содержание

1. Цель и задачи освоения дисциплины .....	5
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы.....	5
3. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	6
4. Тематика лекционных занятий .....	8
5. Тематика практических занятий .....	11
6. Самостоятельная работа обучающихся .....	14
7. Перечень вопросов к зачёту .....	15

### **1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Цель освоения дисциплины:**

формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

**Задачи освоения дисциплины:**

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

<b>Код и наименование реализуемой компетенции</b>	<b>Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций</b>
<b>ОК-8</b> Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> - основы физической культуры и здорового образа жизни; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. <b>Уметь:</b> - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> <li>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования;</li> <li>- способностью повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>- методами подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</li> <li>- методикой организации и проведения индивидуального, коллективного, семейного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях;</li> <li>- основами формирования здорового образа жизни в процессе активной творческой деятельности.</li> </ul>
--	---

### 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### а) Список рекомендуемой литературы

##### основная:

1. *Письменский, И. А.* Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431427>
2. *Стриханов, М. Н.* Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/430716>

##### дополнительная:

1. *Германов, Г. Н.* Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 224 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438651>
2. *Татарова, С. Ю.* Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — М. : Научный консультант, 2017. — 211 с. — ISBN 978-5-9909615-6-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>
3. Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 105 с. — ISBN 978-5-4497-0065-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/84086.html>

##### учебно-методическая:

1. *Гурьянов, А. М.* Систематические занятия физической культурой как условие сохранения и укрепления здоровья студентов специальных медицинских групп : учеб.-метод. пособие / А. М. Гурьянов, Л. В. Коновалова, С. Ф. Сокунова; УлГУ,

ИМЭиФК, Фак. физкультуры и реабилитации. - Ульяновск: УлГУ, 2015. - 30 с.: ил. - Библиогр.: с. 29-30. - б/п. — URL:

<http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/306/Gurjanov2015.pdf>

2. *Каширин, В. А.* Диагностика и коррекция индивидуального здоровья студентов [Электронный ресурс]: электрон. учеб. курс: учеб.-метод. пособие / Каширин Валерий Александрович, Е. Н. Каленик, В. К. Федулов. - Электрон. текстовые дан. - Ульяновск: УлГУ, 2017. — URL: <http://edu.ulsu.ru/courses/818/interface/>
3. *Федулов, В. К.* Самопознание и саморегуляция индивидуального здоровья студентов: учеб.-метод. пособие / В. К. Федулов, В. А. Каширин; УлГУ, ИМЭиФК. - Ульяновск: УлГУ, 2012. - 142 с. — URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/1020/fedulov-kash.pdf>

Согласовано:

Директор Научной библиотеки / Бурханова М.М. / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
Должность сотрудника научной библиотеки                      Ф.И.О.                      подпись                      дата

#### **б) Программное обеспечение:**

- Операционная система Альт Рабочая станция 8;
- Пакет офисных программ МойОфис Стандартный.

#### **в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы:**

##### **1. Электронно-библиотечные системы:**

- 1.1. **IPRbooks** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система/ группа компаний Ай Пи Эр Медиа. – Электронные данные – Саратов, [2019]. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>.
- 1.2. **ЮРАЙТ** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система/ ООО Электронное издательство ЮРАЙТ. – Электронные данные – Москва, [2019]. Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>.
- 1.3. **Консультант студента** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система/ ООО Политехресурс. - Электронные данные - Москва, [2019]. Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/pages/catalogue.html>.
- 1.4. **Лань** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система/ ООО ЭБС Лань. - Электронные данные – С.-Петербург, [2019]. Режим доступа: <https://e.lanbook.com>.
- 1.5. **Znanium.com** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система/ ООО Знаниум. - Электронные данные - Москва, [2019]. Режим доступа: <http://znanium.com>.
2. **База данных периодических изданий** [Электронный ресурс]: электронные журналы/ ООО ИБИС. - Электронные данные - Москва, [2019]. Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/brows/udb/12>.
3. **Национальная электронная библиотека** [Электронный ресурс]: электронная библиотека/ ООО ИБИС. - Электронные данные - Москва, [2019]. Режим доступа: <https://нэб.рф>.
4. **Федеральные информационно-образовательные порталы:**
  - 4.1. Информационная система Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Режим доступа: <http://window.edu.ru>.
  - 4.2. Федеральный портал Российское образование. Режим доступа: <http://www.edu.ru>.
5. **Образовательные ресурсы УлГУ:**
  - 5.1. Электронная библиотека УлГУ. Режим доступа: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>.
  - 5.2. Образовательный портал УлГУ. Режим доступа: <http://edu.ulsu.ru>.

## 4. ТЕМАТИКА ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ

### Раздел 1. Теоретический.

**Тема 1.1.** Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

**Вопросы к теме.**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Физическая культура личности.
4. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.
5. Ценности физической культуры.
6. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
7. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
8. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

**Тема 1.2.** Социально-биологические основы физической культуры.

**Вопросы к теме..**

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
2. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
3. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
4. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
5. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

**Тема 1.3.** Основы здорового образа жизни студента

**Вопросы к теме.**

- 1.. Физическая культура в обеспечении здоровья.
2. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
3. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
4. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.
5. Здоровый образ жизни и его составляющие.
6. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
7. Основные требования к организации здорового образа жизни.
8. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
9. Критерии эффективности здорового образа жизни.

**Тема 1.4.** Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

**Вопросы к теме.**

1. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
2. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
3. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.



4. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

**Тема 1.5.** Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

**Вопросы к теме.**

*Часть 1.*

1. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания.
2. Основы обучения движениям.
3. Основы совершенствования физических качеств.
4. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

*Часть 2.*

5. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка.
6. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
7. Структура подготовленности спортсмена.
8. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации.
9. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
10. Формы занятий физическими упражнениями.
11. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.
12. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

**Тема 1.6.** Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Вопросы к теме.**

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
2. Формы и содержание самостоятельных занятий.
3. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
4. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
5. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
6. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
7. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий.
8. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
9. Участие в спортивных соревнованиях.

**Тема 1.7.** Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

**Вопросы к теме.**

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Спортивная классификация.
3. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
4. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.
5. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации.
6. Олимпийские игры и Универсиады.
7. Современные популярные системы физических упражнений.
8. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

9. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

**Тема 1.8.** Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

**Вопросы к теме.**

1. Краткая историческая справка.
2. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
3. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
4. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза.
5. Возможные формы организации тренировки в вузе.
6. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки.
7. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся.
8. Контроль за эффективностью тренировочных занятий.
9. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
10. Календарь студенческих соревнований.
11. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

**Тема 1.10.** Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

**Вопросы к теме.**

*I часть. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.*

1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
2. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
3. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.
4. Методика подбора средств ППФП.
5. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.
6. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

*II часть. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.*

7. Схема изложения раздела на каждом факультете: основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.
8. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов факультета.

**Тема 1.11.** Производственная физическая культура. Производственная гимнастика.

**Вопросы к теме.**

1. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
2. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
3. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
4. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.

5. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

## 5. ТЕМАТИКА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

### Раздел 2. Методико-практический.

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **Тема 2.1. Тема:** Техника бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике.

##### **Вопросы к теме.**

1. Развитие общей выносливости.
2. Обучение техникой бега на короткие дистанции
3. Воспитание морально-волевых качеств

#### **Тема 2.2.** Техника низкого старта при беге на короткие дистанции

##### **Вопросы к теме.**

1. Обучение низкому старту и выходу с низкого старта.
2. Развитие гибкости и координации.
3. Воспитание чувства товарищества на занятиях.

#### **Тема 2.3.** Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разгон и бег по дистанции.

##### **Вопросы к теме.**

1. Закреплением техники старта на короткие дистанции.
2. Обучение стартовому разгону при беге на короткие дистанции.
3. Развитие координации

#### **Тема 2.4.** Техника бега на короткие дистанции. Финишное усилие.

##### **Вопросы к теме.**

1. Совершенствование техники старта, стартового разгона и бега по дистанции.
2. Техника выполнения финишного усилия при беге на короткие дистанции
3. Развитие выносливости.
4. Воспитание морально-волевых качеств.

**Тема 2.5** Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон.

**Вопросы к теме.**

1. Обучение высокому старту, стартовому разгону при беге на средние дистанции.
2. Развитие скоростно-силовых качеств.

3. Воспитание морально-волевых качеств.

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

**Вопросы к теме.**

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

**Тема 2.7.** Техника бега на виражах и прыжка в длину с места

**Вопросы к теме.**

1. обучение технике бега на виражах.
2. Совершенствование техники прыжка в длину с места.
3. Развитие двигательных-координационных качеств, выносливости.

**Тема 2.8.** Техника бега на виражах и прыжка в длину с разбега

**Вопросы к теме.**

1. Ознакомление с техникой прыжков в длину с разбега.
1. Совершенствование техники бега на виражах.
2. Совершенствование техники прыжка в длину с места.
2. Сдача контрольного норматива 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).
3. Развитие гибкости.

**Тема 2.9.** Техника прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги»

**Вопросы к теме.**

1. Обучение технике прыжка в длину с разбега.
2. Развитие скоростных качеств.
3. Воспитание двигательной активности.

**Тема 2.10.** Техника эстафетного бега

**Вопросы к теме.**

1. Обучение эстафетному бегу.
2. Совершенствование техники бега по виражам.
3. Развитие скоростно-силовых качеств.

**Тема 2.11.** Техника эстафетного бега. Прыжки в длину способом

« Ножницы»

**Вопросы к теме.**

1. Совершенствование эстафетного бега.
2. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом « Ножницы»
3. Воспитание коллективных действий.

**Тема 2.12.** Приём и передача мяча в волейболе

**Вопросы к теме.**

1. Обучение технике приёма и передачи мяча сверху, снизу.
2. Обучение нижнему приёму и передаче мяча после подачи
3. Развитие ловкости и выносливости.

**Тема 2.13.** Нижняя прямая подача в волейболе

**Вопросы к теме.**

1. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху, снизу.
2. Обучение нижней прямой подачи мяча.
3. Развитие скоростно-силовых качеств.

**Тема 2.14.** Верхняя прямая подача в волейболе

**Вопросы к теме.**

1. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху, снизу.
2. Обучение верхней прямой подачи мяча.

3. Развитие скоростно-силовых качеств.

**Тема 2.15.** Нападающий удар в волейболе

**Вопросы к теме.**

1. Совершенствование техники приёмов и передач мяча сверху, снизу, верхней прямой подачи.
2. Обучение технике нападающего удара.
3. Развитие скоростно-силовых качеств и координации движения.

**Тема 2.16.** Ведение мяча в баскетболе

**Вопросы к теме.**

1. Обучение ведению мяча в баскетболе
2. Развитие координационных способностей
3. Развитие быстроты и ловкости.

**Тема 2.17.** Ведение мяча, остановки и повороты в баскетболе

**Вопросы к теме.**

1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.
2. Обучение ведению мяча левой и правой рукой.
3. Обучение остановкам и поворотам.

**Тема 2.18.** Ловля и передача мяча в баскетболе

**Вопросы к теме.**

1. Обучение правильному держанию мяча в баскетболе.
2. Обучение ловле и передаче мяча.
3. Ознакомление с передачей мяча в движении.

**Тема 2.19.** Передачи баскетбольного мяча в движении

**Вопросы к теме.**

1. Совершенствование передач мяча в баскетболе
2. обучение передаче мяча в движении

**Оборудование и инвентарь:** мячи баскетбольные.

**Тема 2.20.** Броски мяча в баскетболе со средней дистанции

**Вопросы к теме.**

1. Обучение броску со средней дистанции в баскетболе.
2. Развитие выносливости.
3. Воспитание морально-волевых качеств.

**Тема 2.21.** Штрафной бросок в баскетболе

**Вопросы к теме.**

1. Совершенствование бросков со средней дистанции в баскетболе.
2. Обучение штрафному броску.

**Тема 2.22** Контрольные нормативы в баскетболе

**Вопросы к теме.**

1. Выполнение контрольных нормативов по баскетболу.
2. Развитие силовых качеств.
3. Развитие морально-волевых качеств.

**Тема 2.23.** Техника плавания стилем «Кроль на груди»

**Вопросы к теме.**

1. Обучение работе ног при плавании кролем на груди и спине.
2. Согласование работы ног и дыхания при плавании кролем.
3. Ознакомление с работой ног при плавании брассом
4. Развитие плавательной выносливости.
5. Воспитание смелости, уверенности в себе.

**Тема 2.24.** Техника плавания стилем «Кроль на спине»

**Вопросы к теме.**

1. Обучение работе ног при плавании кролем на спине.
2. Согласование работы ног и дыхания при плавании кролем.
3. Ознакомление с работой ног при плавании брассом.
4. Развитие плавательной выносливости.

5. Воспитание смелости, уверенности в себе.

**Тема 2.25.** Техника плавания стилем «Брасс»

**Вопросы к теме.**

1. Обучить технике работы рук и ног при плавании брассом
2. Изучить согласование движений рук, ног и дыхания при плавании брассом
3. Способствовать развитию гибкости, силу мышц рук, координацию движений, силу дыхательных мышц;
4. Воспитать настойчивость, волю, трудолюбие, товарищескую взаимопомощь.

**Тема 2.26.** Техники старта и поворота при плавании стилем «Кроль на груди»

**Вопросы к теме.**

1. Изучить технику поворота в кроле на груди способом «кувырок», скольжение после толчка от бортика и первые плавательные движения.
2. Изучить технику старта в плавании способом кроль на груди с бортика и тумбочки.
3. Способствовать развитию гибкости, силу мышц рук, координацию движений, силу дыхательных мышц;
4. Воспитывать настойчивость, волю, трудолюбие, товарищескую взаимопомощь.
5. Воспитывать интерес к изучению способов плавания.

**Тема 2.27.** Прикладное плавание

**Вопросы к теме.**

1. Закрепление техники плавания брассом.
2. Обучение технике выполнения ныряния способом брасс и способом кроль.
3. Обучение общему согласованию движений (непрерывно чередуемые гребки руками, движение ногами в сочетании с правильным дыханием).
4. Способствовать повышению уровня общей физической подготовленности.
5. Развитие общей выносливости, координации движений.
6. Развитие жизненной емкости легких.
7. Закаливание организма.

## 6. 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 26.03.2019 г.).

Форма обучения – заочная.

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.)	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
1. Темы 1.1 – 1.11	<ul style="list-style-type: none"><li>• Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины;</li><li>• Подготовка к тестированию;</li><li>• Подготовка к сдаче зачёта</li></ul>	18	Устный и письменный опрос, тестирование, зачёт
2. Темы 2.1 – 2.17	<ul style="list-style-type: none"><li>• Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины;</li><li>• Подготовка практических заданий;</li></ul>	54	Оценка практического задания, зачёт

	• Подготовка к сдаче зачёта		
--	-----------------------------	--	--

Форма обучения – заочная (ускоренная).

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.)	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
1. Темы 1.1 – 1.11	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины;</li> <li>• Подготовка к тестированию;</li> <li>• Подготовка к сдаче зачёта</li> </ul>	18	Устный и письменный опрос, тестирование, зачёт
2. Темы 2.1 – 2.17	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины;</li> <li>• Подготовка практических заданий;</li> <li>• Подготовка к сдаче зачёта</li> </ul>	54	Оценка практического задания, зачёт

## 7. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЁТУ

№ задания	Формулировка вопроса
1.	Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его.
2.	Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.
3.	Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания.
4.	Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе.
5.	Перечислите основные компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура».
6.	Перечислите основные требования, предъявляемые к студенту в процессе освоения дисциплины «Физическая культура».
7.	Перечислите основные требования, необходимые для успешной аттестации студента (получение «зачета») по дисциплине «Физическая культура».
8.	Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз.
9.	Регуляция функций в организме.
10.	Двигательная активность как биологическая потребность организма.
11.	Особенности физически тренированного организма.
12.	Костная система. Влияние на неё физических нагрузок.
13.	Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции.
14.	Напряжение и сокращение мышц. Изотонический и изометрический режим работы.
15.	Сердечно-сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках.
16.	Работа сердца, пульс. Кровяное давление.

17.	Дыхательная система. Процесс дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания и его особенности. Дыхание при физических нагрузках.
18.	Жизненная ёмкость лёгких. Кислородный запрос и кислородный долг.
19.	Пищеварение. Его особенности при физических нагрузках.
20.	Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки.
21.	Что такое здоровье?
22.	Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?
23.	Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?
24.	Какова норма ночного сна?
25.	Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек.
26.	Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей.
27.	За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу?
28.	Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю.
29.	Укажите важный принцип закаливания организма.
30.	Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.
31.	Опишите изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
32.	Как внешние и внутренние факторы влияют на умственную работоспособность? Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности студентов в процессе обучения?
33.	Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов вы знаете?
34.	«Физические упражнения как средство активного отдыха» - раскройте это положение.
35.	Дайте определение понятию «лечебная физическая культура». Кратко опишите ее цель и задачи.
36.	Как действуют физические упражнения на организм человека?
37.	Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
38.	Какие средства используются лечебной физической культурой?
39.	Классификация и характеристика физических упражнений.
40.	Формы лечебной физической культуры.
41.	Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
42.	Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания.
43.	Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.
44.	Показания и противопоказания к занятиям лечебной физической культурой.
45.	Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их.
46.	В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?
47.	Перечислите основные физические качества, дайте им определения.
48.	Какие формы занятий физическими упражнениями вы знаете?
49.	Что такое ОФП? Его задачи.
50.	В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки?
51.	Что представляет собой спортивная подготовка?
52.	Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок?
53.	Расскажите об энергозатратах организма при выполнении нагрузок в зонах различной мощности?
54.	Что такое «мышечная релаксация»?



55.	Опишите структуру физической культуры личности.
56.	Операциональный компонент физической культуры личности.
57.	Мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности.
58.	Практико-деятельностный компонент физической культуры личности.
59.	Дайте определение понятию «мотивация».
60.	Почему необходимо формировать личностную мотивацию к физкультурно-оздоровительной деятельности?
61.	Система мотивов в области физической культуры личности.
62.	Что, на ваш взгляд, необходимо делать, чтобы у личности была устойчивая потребность в двигательной активности и ведении здорового образа жизни?
63.	Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?
64.	Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие, физическую подготовленность, вашу психоэмоциональную сферу?
65.	Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта?
66.	Как спланировать тренировочный процесс в избранном виде спорта (виде двигательной активности)?
67.	Как контролировать эффективность тренировочных занятий?
68.	Что представляет собой система студенческих спортивных соревнований?
69.	Каковы цели и задачи проведения студенческих соревнований различного уровня?
70.	Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют спортивные и подвижные игры?
71.	Дайте описание наиболее интересной для вас спортивной игры: ее суть и упрощенные правила.
72.	Чем различаются спортивные и подвижные игры?
73.	Перечислите наиболее популярные спортивные и подвижные игры – кратко их охарактеризуйте.
74.	Приведите пример подвижной игры, опишите ее правила.
75.	Какие виды классификации туристской деятельности вы знаете?
76.	Дайте характеристику рекреационных и спортивных походов.
77.	Опишите методику разработки маршрута похода.
78.	Опишите методику разработки продуктовой раскладки похода.
79.	Опишите методику раскладки снаряжения.
80.	Дайте определение понятиям техника и тактика туризма.
81.	Что представляет собой топографическая подготовка туриста.
82.	Какие виды техники ориентировки на местности вы знаете?
83.	Что знаете о туристской технике передвижения и страховки?
84.	Что входит в содержание основ жизнеобеспечения туристов в природной среде?
85.	Расскажите о технике транспортировки пострадавшего в походных условиях и на дистанциях туристских соревнований.
86.	Какое оздоровительное воздействие оказывает активный туризм на организм подрастающего поколения?
87.	Перечислите основные правила организации и проведения похода.
88.	Перечислите обязанности каждого участника похода.
89.	Какие оздоровительные системы физических упражнений вы знаете. Дайте им краткую характеристику.
90.	Перечислите и охарактеризуйте оздоровительные системы физических упражнений, объединенных в понятие «традиционные».

91.	Какие современные оздоровительные системы физических упражнений вы знаете?
92.	Опишите подробно наиболее интересную и наиболее подходящую лично вам оздоровительную систему физических упражнений.
93.	Мотивация и направленность самостоятельных занятий.
94.	Утренняя гигиеническая гимнастика.
95.	Физические упражнения в течение учебного дня: физкультминутки, физкультпаузы.
96.	Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению.
97.	Мотивация выбора видов двигательной активности.
98.	Самостоятельные занятия оздоровительным бегом.
99.	Самостоятельные занятия лыжным спортом.
100.	Самостоятельные занятия спортивными играми.
101.	Самостоятельные занятия ритмической гимнастикой.
102.	Самостоятельные занятия избранным вами видом физической активности (спортом).
103.	Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля?
104.	Какую информацию о состоянии организма во время занятий физическими упражнениями студент может собрать при помощи самоконтроля?
105.	Какие существуют виды диагностики?
106.	На что направлен и что включает в себя врачебный контроль?
107.	Каково содержание педагогического контроля?
108.	С помощью каких основных показателей можно оценить уровень функционального состояния и тренированности?
109.	Как оценить физическое состояние при помощи тестирования и контрольных нормативов?
110.	Антропометрические признаки физического развития. Рост, вес, окружность грудной клетки, ручная динамометрия.
111.	Методика определения артериального давления.
112.	Для чего проводятся физкультурно-спортивные массовые мероприятия?
113.	Какие задачи решаются в процессе проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий (соревнований)?
114.	Какое различие в терминах: «спортивное соревнование» и «спортивное событие»?
115.	Назовите особенности в организации и проведении физкультурно-спортивных массовых мероприятий.
116.	Как протекают восстановительные процессы при мышечной деятельности?
117.	Кратко опишите особенности восстановительных процессов после тренировочных нагрузок и соревнований.
118.	Какие средства повышения эффективности восстановительных процессов вы знаете?
119.	Что включает в себя понятие «рациональное питание»?
120.	Назовите основные витамины и обоснуйте их необходимость для сбалансированного питания.
121.	Перечислите основные минералы и микроэлементы и обоснуйте их необходимость для организма.
122.	Историческая справка и современное представление о ППФП.
123.	Определение понятия ППФП, её цели и задачи.
124.	Организация, формы и средства ППФП в вузе.

125.	Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.
126.	Система контроля ППФП студентов на примере вашей специальности.
127.	Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества на примере вашей специальности.
128.	Прикладные виды спорта на примере вашей специальности.
129.	Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП специальности.
130.	Производственная физическая культура, её цели и задачи.
131.	Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.
132.	Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.
133.	Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей.
134.	Дополнительные средства повышения работоспособности.
135.	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.