

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

УТВЕРЖДЕНО
решением Ученого совета ИЭиБ
от « 22 » июня 2023 г., протокол № 09 / 261
Председатель  И.Б.Романова
« 22 » июня 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

Направление (Специальность): **38.05.01 «Экономическая безопасность»(специалитет)**

Направленность (профиль/специализация): **«Диагностика и обеспечение экономической безопасности»**

Форма обучения: **очная, заочная**

Дата введения в учебный процесс УлГУ: « 1 » **сентября** **2023**г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № 9 от 23.04.2024 г.

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

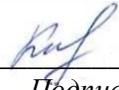
Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № от 20 г.

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

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

Сведения о разработчиках:

ФИО	Кафедра	Должность, ученая степень, звание
Каленик Е.Н.	Физической культуры	Доцент, к.п.н

СОГЛАСОВАНО	СОГЛАСОВАНО
Заведующий кафедрой Физической культуры	Заведующий выпускающей кафедрой кафедра ЭБУиА
 / <u>Каленик Е.Н.</u> / Подпись ФИО « <u> 22 </u> » <u> </u> июня 2023 г.	 / <u>Романова И.Б.</u> / Подпись ФИО « <u> 22 </u> » <u> </u> июня 2023 г.

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

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины:

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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Элективный курс Б1.В.2.01 дисциплины «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках универсального общеуниверситетского блока обязательной (базовой) части в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

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

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

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

Знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья

Иметь представление:

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

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

- ориентировать на развитие физической культуры и спорта, способствовать формированию здорового образа жизни и здорового образа жизни человека и подготовка к специальности. Владеть:
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья

Дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей:

История, концепция современного естествознания, безопасность жизнедеятельности.

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
УК-7 поддерживать физической подготовленности полноценной социальной и профессиональной	<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>

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

4. ОБЩАЯ ТРУДОЁМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения очная)					
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам				
		1	2	3	4	5
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	328*	64	72	64	72	56
Аудиторные занятия:						
Лекции						
Практические и семинарские занятия	328*	64	72	64	72	56
Самостоятельная работа						
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы (контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности ТФП)		КУ, ТФП	КУ, ТФП	КУ, ТФП	КУ, ТФП	КУ, ТФП
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Всего часов по дисциплине	328*	64	72	64	72	56

*В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий в таблице через слеш указывается количество часов работы ППС с обучающимися для проведения занятий в дистанционном формате с применением электронного обучения

Форма обучения **заочная**

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения заочная)					
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам				
		1	2	3	4	5
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	328*	64	72	64	72	56
Аудиторные занятия:						
Лекции						
Практические и семинарские занятия	328*	8	8	8	8	8
Самостоятельная работа		52	60	52	60	44
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы (контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности ТФП)		4	4	4	4	4

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет			Форма				
Ф-Рабочая программа дисциплины							
ФП)							
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)			зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

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

Всего часов по дисциплине	328*	64/8	72/9	64/9	72/9	56/9
---------------------------	------	------	------	------	------	------

*В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий в таблице через слеш указывается количество часов работы ППС с обучающимися для проведения занятий в дистанционном формате с применением электронного обучения

4.3. Содержание дисциплины (модуля).

Распределение часов по темам и видам учебной работы:

Форма обучения очная

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Формате текущего контроля занятий
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	
Раздел 1. Методико-практический (2 семестр – 64 часа, 1 курс)							
Гимнастика							
1.1 Техника выполнения акробатических упражнений	2		2				Оценка практ. задания
1.2. Техника выполнения кувырков вперёд и стойки на лопатках в гимнастике	2		2				Оценка практ. задания
1.3. Акробатические упражнения: кувырок вперёд и назад, мост из положения лежа, стойка на лопатках.	2		2				Оценка практ. задания
1.4. Гимнастические упражнения на снарядах, разностороннее физическое развитие учащихся с помощью гимнастических упражнений	2		2				Оценка практ. задания
1.5 Гимнастические упражнения, выполняемые с страховкой и без страховки	2		2				Оценка практ. задания
1.6. КУ, тест физической подготовленности в разделе гимнастика	2		2				Оценка практ. задания
Баскетбол							
1.7. Технические действия в баскетболе	2		2				Оценка практ. задания

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет				Форма			
Ф-Рабочая программа дисциплины							
1.8. Техник ведения, ловли, передачи мяча	2		2				Оценка практич. задания

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

1.9. Ведение мяча с преодолением препятствий, передачи в встречных колоннах	2		2				Оценка практ. задания
1.10. Ловля и передача мяча в движении	2		2				Оценка практ. задания
1.11. Броски в кольцо с двух шагов в баскетболе	2		2				Оценка практ. задания
1.12. Ведение мяча с последующей атакой кольца в баскетболе	2		2				Оценка практ. задания
1.13. КУ, тест физической подготовленности в разделе баскетбол	2		2				Оценка практ. задания
Легкая атлетика							
1.14. Техника бега на короткие дистанции.	2		2				Оценка практ. задания
1.15. Стартовый разгон и бег на короткие дистанции	2		2				Оценка практ. задания
1.16. Техника бега на средние дистанции.	2		2				Оценка практ. задания
1.17. Бег на средние дистанции и финишное усилие	2		2				Оценка практ. задания
1.18. Техника бега на средние дистанции. Стартовый разгон.	2		2				Оценка практ. задания
1.19. Техника низкого старта при беге на короткие дистанции	2		2				Оценка практ. задания
1.20. КУ, тест физической подготовленности в разделе легкая атлетика	2		2				Оценка практ. задания
Плавание							
1.21. Техника работы рук – основные фазы при стиле «кроль». Гребок в «кроле». Упражнения с доской.	2		2				Оценка практ. задания
1.22. Техника работы рук – основные фазы при стиле «кроль». Длинный гребок, высокий локоть.	2		2				Оценка практ. задания
1.23. Стиль «кроль». Работа корпуса-баланс на груди,	2		2				Оценка практ. задания

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

скольжение.							задания
1.24. Стил «кроль». Дыхательная выносливость.	2		2				Оценки практических задания
1.25. Стил «кроль». Техника работы ног. Упражнения с доской и без. Прямыми ногами.	2		2				Оценки практических задания
1.26. Стил «кроль». Тренировка работы ног.	2		2				Оценки практических задания
1.27. КУ, тест физической подготовленности в разделе плавание.	2		2				Оценки практических задания
Футбол							
1.28. Упражнения для развития специальной быстроты. Техника владения мячом. Удары по мячу ногами. Остановка мяча.	2		2				Оценки практических задания
1.29. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Техника обманных движений.	2		2				Оценки практических задания
1.30. Упражнения для развития специальной выносливости. Техника отбора мяча.	2		2				Оценки практических задания
1.31. Упражнения для развития специальной ловкости. Вбрасывание мяча.	2		2				Оценки практических задания
1.32. КУ, тест ФП в разделе футбол.	2		2				Оценки практических задания
Итого по всем разделам:	64		64				
Раздел 2. Методико-практический (3 семестр – 72 часа, 2 курс)							
Легкая атлетика							
2.1 СФП. Техника бега на короткой дистанции.	2		2				Оценки практических задания
2.2. Техника бега на короткой дистанции. Финишное усилие	2		2				Оценки практических задания
2.3. Техника бега на короткой дистанции. Стартовый разгон бега под дистанции	1		1				Оценки практических задания

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет				Форма			
Ф-Рабочая программа дисциплины							
2.4. Техника прыжка в длину с разбега способом «Согнутые ноги». Ускорение, отталкивание.	2		2				Оценка практического задания
2.5. Техника прыжка в длину с места	2		2				Оценка практической.

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

							задания
2.6. Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции и финишное усилие.	2		2				Оценка практических заданий
2.7. КУ, тест физической подготовленности в разделе легкая атлетика.	1		1				Оценка практических заданий
Плавание							
2.8. Техника работы рук при плавании стилем «Кроль на груди»	2		2				Оценка практических заданий
2.9. Техника старта и поворота при плавании стилем «Кроль на груди»	2		2				Оценка практических заданий
2.10 Техника работы рук при плавании стилем «Кроль на спине»	2		2				Оценка практических заданий
2.11. Стил «кроль на спине». Техника старта и поворота.	2		2				Оценка практических заданий
2.12. Стил «Кроль». Дыхательная выносливость.	2		2				Оценка практических заданий
2.13. КУ, тест физической подготовленности в разделе плавание.	2		2				Оценка практических заданий
Спортивные игры. Настольный теннис							
2.14. Базовая техника: Хватка ракетки, жонглирование мячом	2		2				Оценка практических заданий
2.15. Базовая техника: упражнения с ракеткой, удары справа, слева. Серийные удары на точность попадания. Одиночные удары.	2		2				Оценка практических заданий
2.16. Овладение базовой техникой и работой ног. Имитация ударов из основных позиций. Повторение ударного движения с перемещениями	2		2				Оценка практических заданий
2.17. КУ, тест физической подготовленности в разделе спортивные.	2		2				Оценка практических заданий
Бодибилдинг							

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет				Форма			
Ф-Рабочая программа дисциплины							
2.18. Развитие общей выносливости. Определение объема тренинга.	2		2				Оценка практич. задания
2.19. Улучшение мышечной координации и выполнение	2		2				Оценка практич.

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

упражнений в надлежащей форме.							задания
2.20. Работа на все тело без разделения мышечных групп.	2		2				Оценка практ. задания
2.21. КУ, тест физической подготовленности в разделе бодибилдинг.	2		2				Оценка практ. задания
Лыжи							
2.22. Общефизическая подготовка. Свободный стиль передвижения 1-2 км.	2		2				Оценка практ. задания
2.23. Общефизическая подготовка. Свободный стиль передвижения 3-5 км.	2		2				Оценка практ. задания
2.24. Техническая подготовка. Техника классического хода.	2		2				Оценка практ. задания
2.25. Техническая подготовка. Тактико-техническое преодоление препятствий в классическом стиле	2		2				Оценка практ. задания
2.26. Общефизическая подготовка. Классический стиль передвижения 3-5 км.	2		2				Оценка практ. задания
2.27. КУ, тест физической подготовленности в разделе лыжный спорт	2		2				Оценка практ. задания
Волейбол							
2.28. Техника приёма и передачи мяча в волейболе	2		2				Оценка практ. задания
2.29. Техника нижней прямой подачи в волейболе	2		2				Оценка практ. задания
2.30. Верхняя прямая подача в волейболе	2		2				Оценка практ. задания
2.31. Нападающий удар в волейболе	2		2				Оценка практ. задания
2.32. КУ, тест физической подготовленности в разделе: волейбол	2		2				Оценка практ. задания

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет				Форма			
Ф-Рабочая программа дисциплины							
Баскетбол							
2.33. Ведение мяча в баскетболе	2		2				Оценка практич. задания
2.34. Ведение мяча, остановки	2		2				Оценка

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

иповороты в баскетболе							практич. задания
2.35. Ловля и передача мяча в баскетболе. Штрафной бросок в баскетболе	2		2				Оценка практич. задания
2.36. Передачи в баскетбольном мяче в движении. Броски мяча в баскетболе средней дистанции	2		2				Оценка практич. задания
2.37. КУ, тест физической подготовленности в разделе: баскетбол	2		2				Оценка практич. задания
Всего по всем разделам	72		72				
Раздел 3. Методико-практический (4 семестр - 64 часа, 2 курс)							
Фитнес-аэробика							
3.1. Общая и специальная физическая подготовка (база – march, jog, skip, lift, kick, jumping jack, lunge)	2		2				Оценка практич. задания
3.2. Общая и специальная физическая подготовка (подкачка – мышц спины, плечевого пояса, мышц ног и ягодиц)	2		2				Оценка практич. задания
3.3. Общая и специальная физическая подготовка (стретчинг)	2		2				Оценка практич. задания
3.4. КУ, тест физической подготовленности в разделе: фитнес-аэробика	2		2				Оценка практич. задания
Легкая атлетика							
3.5. ОФП, упражнения комплекса ГТО, упражнения на быстроту движения (руками, ногами, туловищем)	2		2				Оценка практич. задания
3.6. Специальные беговые упражнения легкоатлета. Техника бега с низкого старта.	2		2				Оценка практич. задания
3.7. Совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта. Бег на дистанции 30-300 м.	2		2				Оценка практич. задания
3.8. КУ, тест физической подготовленности в разделе: легкая атлетика	2		2				Оценка практич. задания

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма			
Ф-Рабочая программа дисциплины					
Плавание					
3.9. Техника работы рук – основные фазы при стиле «брас».	2		2		Оценка рактич. задания

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

3.10. Техника работы рук – основные фазы при стиле «брас». Длинный гребок, с кольжением.	2		2				Оценка практич. задания
3.11. Техника работы ног – основные фазы при стиле «брас».	2		2				Оценка практич. задания
3.12. КУ, тест физической подготовленности в разделе: плавание	2		2				Оценка практич. задания
Спортивные игры: бадминтон							
3.13. Базовая техника: Хватка ракетки, жонглирование воланом	2		2				Оценка практич. задания
3.14. Базовая техника: упражнения с ракеткой, удары справа, слева. Серийные удары на точность попадания. Одиночные удары.	2		2				Оценка практич. задания
3.15. Овладение базовой техникой и работой ног. Имитация ударов из основных позиций. Повторение ударного движения с перемещениями	2		2				Оценка практич. задания
3.16. Передвижения в игровой стойке со сменой зон. Отработка атакующих ударов, защиты, смэш, атака стрелой.	2		2				Оценка практич. задания
3.17. КУ, тест физической подготовленности в разделе спортивные игры.	2		2				Оценка практич. задания
Футбол							
3.18. Упражнения для развития специальной выносливости. Техника атакующих действий.	2		2				Оценка практич. задания
3.19. Упражнения для развития специальной ловкости. Финты в движении и на месте с мячом.	2		2				Оценка практич. задания
3.20. Упражнения для развития специальной быстроты. Техника атакующих действий в тройках, в парах.	2		2				Оценка практич. задания
3.21. Совершенствование взаимодействия атакующих командных	2		2				Оценка практич. задания

Министерство науки и высшего образования РФУ льяновский государственный университет				Форма			
Ф-Рабочая программа дисциплины							
действияхизащиты.							
3.22. КУ, тест физическойподготовленност ивразделе: футбол	2		2				Оценкаи рактич. задания

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

Баскетбол							
3.23. Броски из-за трёх очковой линии в баскетболе	2		2				Оценка практ. задания
3.24. Ведение с изменением направления. Совершенствование бросков мяча в корзину.	2		2				Оценка практ. задания
3.25. Техника перемещений владения мячом в баскетболе. Учебная игра «баскетбол», «стритбол».	2		2				Оценка практ. задания
3.26. Техника взаимодействия в защите и нападении в баскетболе	2		2				Оценка практ. задания
3.27. КУ, тест физической подготовленности в разделе: баскетбол	2		2				Оценка практ. задания
Волейбол							
3.28. Прием подачи, первая передача к сетке в зону 3, вторая в зоны 2, 4 – нападающий удар или передача в прыжке	2		2				Оценка практ. задания
3.29. Нижняя прямая подача волейболе. Прием передачи мяча волейболе	2		2				Оценка практ. задания
3.30. Верхняя прямая подача волейболе	2		2				Оценка практ. задания
3.31. Нападающий удар волейболе	2		2				Оценка практ. задания
3.32. КУ, тест физической подготовленности в разделе: волейбол	2		2				Оценка практ. задания
Итого по всем разделам:	64		64				
Раздел 4. Методико-практический (5 семестр – 72 часа, 3 курс)							
Легкая атлетика							
4.1. Техника прыжка в длину. Ускорение, отталкивание. Разбег.	2		2				Оценка практ. задания
4.2. Совершенствование низкого старта. Бег на короткие дистанции	2		2				Оценка практ. задания
4.3. Совершенствование финишного спурта. Бег на средние дистанции.	2		2				Оценка практ. задания
4.4. Повышение уровня,	2		2				Оценка

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

скоростных, скоростно-силовых качеств. Бег на длинные дистанции							практич. задания
4.5. Совершенствование техники кросса и бега в условиях соревнований.	2		2				Оценка практич. задания
4.6. КУ, тест физической подготовленности в разделе: легкая атлетика	2		2				Оценка практич. задания
Плавание							
4.7. Техника разворотов пристиле «кроль», «брас»	2		2				Оценка практич. задания
4.8. Техника старта пристиле «кроль» на спине, «кроль» на груди, «брас»	2		2				Оценка практич. задания
4.9. Техника плавания стилем «баттерфляй»	2		2				Оценка практич. задания
4.10. Совершенствование техники плавания комплексным стилем. Дыхательная выносливость	2		2				Оценка практич. задания
4.11. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: плавание	2		2				Оценка практич. задания
Спортивные игры: настольный теннис							
4.12. Передвижения в игровой стойке сменой зон. Отработка ударов с передвижением по «треугольнику»	2		2				Оценка практич. задания
4.13. Совершенствование подачи разными способами	2		2				Оценка практич. задания
4.14. Техника игры в парах. Игровая практика в парах	2		2				Оценка практич. задания
4.15. Совершенствование техники игровой деятельности. Игра в одиночном разряде, в парном	2		2				Оценка практич. задания

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет				Форма			
Ф-Рабочая программа дисциплины							
4.16. КУ, тест физической подготовленности в разделе: настольный теннис	2		2				Оценка практич. задания
Бодибилдинг							
4.17. Увеличение базового уровня силовых показателей:	2		2				Оценка практич.

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

приседания, жим гантелей и тяга.							задания
4.18. Улучшение работоспособности, увеличение показателей становая тяга, подтягивание на турнике.	2		2				Оценка практического задания
4.19. Повышение силовой выносливости. Приседания, жимы тяга.	2		2				Оценка практического задания
4.20. (КУ), тест физической подготовленности в разделе: бодибилдинг	2		2				Оценка практического задания
Лыжи							
4.21. Общефизическая подготовка. Свободный стиль передвижения 3-5 км.	2		2				Оценка практического задания
4.22. Техническая подготовка. Основные движения различных лыжных ходов.	2		2				Оценка практического задания
4.23. Совершенствование техники классического хода.	2		2				Оценка практического задания
4.24. КУ, тест физической подготовленности в разделе: лыжи	2		2				Оценка практического задания
Волейбол							
4.25. Совершенствование верхней прямой подачи в волейболе	2		2				Оценка практического задания
4.26. Нападающий удар в волейболе	2		2				Оценка практического задания
4.27. Командные действия в тройках	2		2				Оценка практического задания
4.28. Блок и защитные командные действия	2		2				Оценка практического задания
4.29. Совершенствование тактико-тактических командных действий	2		2				Оценка практического задания

Министерство науки и высшего образования РФУ льяновский государственный университет				Форма			
Ф-Рабочая программа дисциплины							
4.30. КУ, тест физической подготовленности в разделе: волейбол	2		2				Оценка практич. задания
Баскетбол							
4.31. Совершенствование техники взаимодействия в защите	2		2				Оценка практич. задания
4.32. Совершенствование	2		2				Оценка

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

техника нападения в баскетболе							практич. задания
4.33 Совершенствование выполнения передач различными способами в баскетболе	2		2				Оценка практич. задания
4.34. Совершенствование бросков по корзине с разных направлений	2		2				Оценка практич. задания
4.35. Совершенствование техники основных элементов игры в баскетбол	2		2				Оценка практич. задания
4.36. КУ, тест физической подготовленности в разделе: баскетбол	2		2				Оценка практич. задания
Итого по всем разделам	72		72				

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

Фитнес-аэробика

5.1. Общая специальная физическая подготовка (база, подкачка, стретчинг)	2		2				Оценка практич. задания
5.2. Комплексы фитнес-аэробики танцевальной направленности	2		2				Оценка практич. задания
5.3. Комплексы фитнес-аэробики силовой направленности	2		2				Оценка практич. задания
5.4. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: фитнес-аэробика	1		1				Оценка практич. задания

Легкая атлетика

5.5. СФП. Совершенствование спринтерского бега	2		2				Оценка практич. задания
5.6. Техника эстафетного бега. Передача палочки.	2		2				Оценка практич. задания
5.7. СФП. Совершенствование стайерского бега	2		2				Оценка практич. задания
5.8. КУ, тест физической подготовленности в разделе: легкая атлетика	1		1				Оценка практич. задания

Плавание

Форма А

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма				
Ф-Рабочая программа дисциплины						
5.9. ОФП, Совершенствование плавания в стиле «кроль» на груди. Развороты и старт.	2		2			Оценка рактич. задания

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

5.10. ОФП, Совершенствование плавания в стиле «кроль» на спине. Развороты и старт.	2		2				Оценка практ. задания
5.11. ОФП, Совершенствование плавания в стиле «брас». Развороты и старт.	2		2				Оценка практ. задания
5.12. КУ, тест физической подготовленности в разделе:	1		1				Оценка прак. задан
Бадминтон							
5.13. Передвижения в игровой стойке с сменой зон. Отработка ударов смэш.	2		2				Оценка практ. задания
5.14. Совершенствование подачи разными способами	2		2				Оценка практ. задания
5.15. Техника и игра в парах. Игровая практика в парах	2		2				Оценка практ. задания
5.16. Совершенствование техники игровой деятельности. Игра в одиночном разряде, в парном, микст.	2		2				Оценка практ. задания
5.17. КУ, тест физической подготовленности в разделе: спортивной игры	1		1				Оценка практ. задания
Футбол							
5.18. Совершенствование техники владения мячом. Развитие специальной быстроты.	2		2				Оценка практ. задания
5.19. Совершенствование техники обманных движений. Развитие скоростно-силовых качеств	2		2				Оценка практ. задания
5.20. Совершенствование техники отбора мяча. Развитие специальной выносливости.	2		2				Оценка практ. задания
5.21. Совершенствование тактических командных действий	2		2				Оценка практ. задания

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет				Форма			
Ф-Рабочая программа дисциплины							
5.22. КУ, тест физической подготовленности в разделе: футбол	2		2				Оценка практич. задания
Волейбол							
5.23. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками на месте и после пе- ремещения.	2		2				Оценка практич. з адания
5.24. Совершенствование	2		2				Оценка

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

техники подачи верхней и нижней прямой.							практич. задания
5.25. Совершенствование техники блокирования. Взаимодействие игроков страховка.	2		2				Оценка практического задания
5.26. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: волейбол	2		2				Оценка практического задания
Баскетбол							
5.27. Броски из-за трёх очковой линии в баскетболе. Совершенствование техники перемещений и владения мячом в баскетболе.	2		2				Оценка практического задания
5.28. Ведение мяча с изменением направления и передачей партнеру или атакой кольца. Совершенствование бросков мяча в корзину в движении.	2		2				Оценка практического задания
5.29. Совершенствование техники взаимодействия в защите и нападении в баскетболе.	2		2				Оценка практического задания
5.30. КУ, тест физической подготовленности в разделе: баскетбол	2		2				Оценка практического задания
Итого по всем разделам	56		56				

Форма обучения **заочная.**

Название разделов и тем	Все го	Виды учебных занятий					Формате кущего контроля занятий
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	
Раздел 1. Методико-практический (2 семестр – 64 часа, 1 курс)							

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет			Форма				
Ф-Рабочая программа дисциплины							
Гимнастика							
1.1 Техника выполнения акробатических упражнений	2		0,5			1	Оценка практич. задания
1.2. Техника выполнения кувырков впереди стойки на кувырков	2		0,5			1	Оценка практич.

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

лопатках в гимнастике							задания
1.3. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, мост из положения лежа, стойка на лопатках.	2		0,5			1	Оценка практического задания
1.4. Гимнастические упражнения на снарядах, разностороннее физическое развитие учащихся с помощью гимнастических упражнений	2		0,5			2	Оценка практического задания
1.5. Гимнастические упражнения, выполняемые с страховкой и без страховки	2					2	Оценка практического задания
1.6. КУ, тест физической подготовленности в разделе гимнастика	2		0,5			2	Оценка практического задания
Баскетбол							
1.7. Технические действия в баскетболе	2					2	Оценка практического задания
1.8. Техника ведения, ловли, передачи мяча	2,5		0,5			2	Оценка практического задания
1.9. Ведение мяча с преодолением препятствий, передачи в встречных колоннах	1		0,5			1	Оценка практического задания
1.10. Ловля и передача мяча в движении	1		0,5			1	Оценка практического задания
1.11. Броски в кольцо с двух шагов в баскетболе	1					1	Оценка практического задания
1.12. Ведение мяча с последующей атакой кольца в баскетболе	1					1	Оценка практического задания
1.13. КУ, тест физической подготовленности в разделе баскетбол	1,5		0,5			1	Оценка практического задания
Легкая атлетика							
1.14. Техника бега на короткие дистанции.	2		0,5			2	Оценка практического задания
1.15. Стартовый разгон и бег на короткие дистанции	2		0,5			2	Оценка практического задания

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет				Форма			
Ф-Рабочая программа дисциплины							
1.16. Техника бега на средней дистанции.	2,5					2	Оценка рактич. задания

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

1.17. Бег на средние дистанции и финишное усилие	0,5		0,5				Оценка практических заданий
1.18. Техника бега на средние дистанции. Стартовый разгон.	2		0,5			2	Оценка практических заданий
1.19. Техника низкого старта при беге на короткие дистанции	1					1	Оценка практических заданий
1.20. КУ, тест физической подготовленности в разделе легкая атлетика	2,5		1			2	Оценка практических заданий
Плавание							
1.21. Техника работы рук – основные фазы при стиле «кроль». Гребок в «кроле». Упражнения с доской.	2		0,5			2	Оценка практических заданий
1.22. Техника работы рук – основные фазы при стиле «кроль». Длинный гребок, высокий локоть.	2		0,5			2	Оценка практических заданий
1.23. Стиль «кроль». Работа корпуса-баланс на груди, скольжение.	2,5		0,5			2	Оценка практических заданий
1.24. Стиль «кроль». Дыхательная выносливость.	2					2	Оценка практических заданий
1.25. Стиль «кроль». Техника работы ног. Упражнения с доской и без. Прямые ноги.	2					2	Оценка практических заданий
1.26. Стиль «кроль». Тренировка работы ног.	2					2	Оценка практических заданий
1.27. КУ, тест физической подготовленности в разделе плавание.	2,5		1			2	Оценка практических заданий
Футбол							
1.28. Упражнения для развития специальной быстроты. Техника владения мячом. Удары по мячу ногами. Остановка мяча.	2		0,5			2	Оценка практических заданий
1.29. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Техника обманных движений.	2		0,5			2	Оценка практических заданий

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет				Форма			
Ф-Рабочая программа дисциплины							
1.30. Упражнения для развития специальной выносливости. Техника отбора мяча.	2					2	Оценка практич. задания
1.31. Упражнения для развития	3,5					3	Оценка

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

специальной ловкости. Вбрасывание мяча.							практич. задания
1.32. КУ, тест ФП в разделе футбол.	6,5		1			2	4
Итого по всем разделам:	64		12			52	
Раздел 2. Методико-практический (3 семестр – 72 часа, 2 курс)							
Легкая атлетика							
2.1 СФП. Техника бега на короткой дистанции.	2		0,3			1	Оценка практич. задания
2.2. Техника бега на короткой дистанции. Финишное усилие	2		0,3			1	Оценка практич. задания
2.3. Техника бега на короткой дистанции. Стартовый разгон бег по дистанции	1		0,4			1	Оценка практич. задания
2.4. Техника прыжка в длину с разбега способом «Согнутыми ногами». Ускорение, отталкивание.	2		0,5			1	Оценка практич. задания
2.5. Техника прыжка в длину с места	2		0,5			1	Оценка практич. задания
2.6. Техника бега на средней дистанции. Бег по дистанции и финишное усилие.	2		0,5			1	Оценка практич. задания
2.7. КУ, тест физической подготовленности в разделе легкая атлетика.	1		0,5			1	Оценка практич. задания
Плавание							
2.8. Техника работы рук при плавании стилем «Кроль на груди»	2		0,5			1	Оценка практич. задания
2.9. Техника старта и поворота при плавании стилем «Кроль на груди»	2		0,5			1	Оценка практич. задания
2.10 Техника работы рук при плавании стилем «Кроль на спине»	2		0,5			1	Оценка практич. задания
2.11. Стил «Кроль на спине». Техника старта и поворота.	2		0,5			1	Оценка практич. задания
2.12. Стил «Кроль». Дыхательная выносливость.	2		0,5			1	Оценка практич. задания

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет				Форма			
Ф-Рабочая программа дисциплины							
2.13. КУ, тест физической подготовленности в разделе плавание.	2		0,5			1	Оценка практич. задания
Спортивные. Настольный теннис							

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

2.14. Базовая техника: Хватка ракетки, жонглирование мячом	2		0,5			1	Оценка практич. задания
2.15. Базовая техника: упражнения с ракеткой, удары с права, слева. Серийные удары на точность попадания. Одиночные удары.	2		0,5			1	Оценка практич. задания
2.16. Овладение базовой техникой и работой ног. Имитация ударов из основных позиций. Повторение ударного движения с перемещениями	2		0,5			1	Оценка практич. задания
2.17. КУ, тест физической подготовленности в разделе спортивной игры.	2		1,5			1	Оценка практич. задания
Бодибилдинг							
2.18. Развитие общей выносливости. Определение объема тренинга.	2,5		0,5			2	Оценка практич. задания
2.19. Улучшение мышечной координации и выполнение упражнений в наклонной форме.	2					2	Оценка практич. задания
2.20. Работа на все тело без разделения мышечных групп.	2					1	Оценка практич. задания
2.21. КУ, тест физической подготовленности в разделе бодибилдинг.	2		1			2	Оценка практич. задания
Лыжи							
2.22. Общефизическая подготовка. Свободный стиль передвижения 1-2 км.	2					2	Оценка практич. задания
2.23. Общефизическая подготовка. Свободный стиль передвижения 3-5 км.	2					2	Оценка практич. задания
2.24. Техническая подготовка. Техника классического хода.	2					2	Оценка практич. задания
2.25. Техническая подготовка. Тактико-техническое преодоление препятствий	2					2	Оценка практич. задания

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет				Форма			
Ф-Рабочая программа дисциплины							
в классическом стиле							
2.26. Общефизическая подготовка. Классический стиль передвижения 3-5 км.	2					2	Оценка практ. задания
2.27. КУ, тест физической подготовленности в разделе	2					2	Оценка практич.

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

лыжный спорт							задания
Волейбол							
2.28. Техника приёма и передач мяча в волейболе	2					2	Оценка практич. задания
2.29. Техника нижней прямой подачи в волейболе	2					2	Оценка практич. задания
2.30. Верхняя прямая подача в волейболе	2					2	Оценка практич. задания
2.31. Нападающий удар в волейболе	2					2	Оценка практич. задания
2.32. КУ, тест физической подготовленности в разделе: волейбол	2		1			2	Оценка практич. задания
Баскетбол							
2.33. Ведение мяча в баскетболе	2					2	Оценка практич. задания
2.34. Ведение мяча, остановки и повороты в баскетболе	2					2	Оценка практич. задания
2.35. Ловля и передача мяча в баскетболе. Штрафной бросок в баскетболе	2					2	Оценка практич. задания
2.36. Передачи в баскетбольном мяче в движении. Броски мяча в баскетболе с средней дистанции	2					2	Оценка практич. задания
2.37. КУ, тест физической подготовленности в разделе: баскетбол	6,5		1,5			2	Оценка практич. задания
Всего по всем разделам	72		12			60	
Раздел 3. Методико-практический (4 семестр - 64 часа, 2 курс)							
Фитнес-аэробика							
3.1. Общая и специальная физическая подготовка (база – march, jog, skip, lift, kick, jumping jack, lunge)	2		0,5			1	Оценка практич. задания
3.2. Общая и специальная физическая подготовка (подкачка – мышцы спины, плечевого пояса, мышц ног и ягодиц)	2		0,5			1	Оценка практич. задания

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет			Форма				
Ф-Рабочая программа дисциплины							
3.3.Общая специальная физическая подготовка (стретчинг)	2		0,5			2	Оценка практ. задания

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

3.4. КУ, тест физической подготовленности в разделе: фитнес-аэробика	2		1,5			2	Оценка практических задания
Легкая атлетика							
3.5. ОФП, упражнения комплекс аГТО, упражнения на быстроту движения (руками, ногами, туловищем)	2		0,5			1	Оценка практических задания
3.6. Специальные беговые упражнения легкоатлета. Техника бега с низкого старта.	2		0,5			1	Оценка практических задания
3.7. Совершенствование техники прыжков с низкого старта. Бег на дистанции 30-300 м.	2		0,5			2	Оценка практических задания
3.8. КУ, тест физической подготовленности в разделе: легкая атлетика	2		1,5			2	Оценка практических задания
Плавание							
3.9. Техника работы рук – основные фазы при стиле «брас».	2		0,5			1	Оценка практических задания
3.10. Техника работы рук – основные фазы при стиле «брас». Длинный гребок, скольжение.	2		0,5			1	Оценка практических задания
3.11. Техника работы ног – основные фазы при стиле «брас».	2		0,5			2	Оценка практических задания
3.12. КУ, тест физической подготовленности в разделе: плавание	2		0,5			2	Оценка практических задания
Спортивные игры: бадминтон							
3.13. Базовая техника: Хватка ракетки, жонглирование воланом	1					1	Оценка практических задания
3.14. Базовая техника: упражнения ракеткой, удары справа, слева. Серийные удары на точность попадания. Одиночные удары.	1					1	Оценка практических задания
3.15. Овладение базовой техникой и работой ног. Имитация ударов из основных позиций. Повторение ударного движения с перемещениями	2,5		0,5			2	Оценка практических задания

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет				Форма			
Ф-Рабочая программа дисциплины							
3.16 Передвижения в игровой стойке со сменой зон. Отработка атакующих ударов,	2					2	Оценка рактич. задания

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

защиты, смэш, атака стрелой.							
3.17. КУ, тест физической подготовленности в разделе спортивной игры.	2		1				2 Оценка практического задания
Футбол							
3.18. Упражнения для развития специальной выносливости. Техника атакующих действий.	1					1	Оценка практического задания
3.19. Упражнения для развития специальной ловкости. Финты в движении и на месте с мячом.	1					1	Оценка практического задания
3.20. Упражнения для развития специальной быстроты. Техника атакующих действий в тройках, в парах.	2					2	Оценка практического задания
3.21. Совершенствование взаимодействия атакующих командных действий при защите.	2					2	Оценка практического задания
3.22. КУ, тест физической подготовленности в разделе: футбол	3		1			2	Оценка практического задания
Баскетбол							
3.23. Броски из-за трёх очковой линии в баскетболе	1					1	Оценка практического задания
3.24. Ведение с изменением направления. Совершенствование бросков мяча в корзину.	1					1	Оценка практического задания
3.25. Техника перемещений владения мячом в баскетболе. Учебная игра «баскетбол», «стритбол».	2					2	Оценка практического задания
3.26. Техника взаимодействия в защите и нападении в баскетболе	2					2	Оценка практического задания
3.27. КУ, тест физической подготовленности в разделе: баскетбол	1		1			1	Оценка практического задания
Волейбол							

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет				Форма			
Ф-Рабочая программа дисциплины							
3.28. Прием подачи, первая передача к сетке в зону 3, вторая в зоны 2, 4 – нападающий удар или передача в прыжке	2					2	Оценка практического задания
3.29. Нижняя прямая подача в волейболе. Прием передачи мяча в волейболе	2					2	Оценка практического задания

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

3.30. Верхняя прямая подача волейболе	2					2	Оценка практич. задания
3.31. Нападающий удар волейболе	2					2	Оценка практич. задания
3.32. КУ, тест физической подготовленности в разделе: волейбол	7		1			2	Оценка практич. задания
Итого по всем разделам:	64		12			52	

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

Легкая атлетика							
4.1. Техника прыжка в длину. Ускорение, отталкивание. Разбег.	1,5		0,5			1	Оценка практич. задания
4.2. Совершенствование низкого старта. Бег на короткие дистанции	2,5		0,5			2	Оценка практич. задания
4.3 Совершенствование финишного спурта. Бег на средние дистанции.	2,5		0,5			2	Оценка практич. задания
4.4. Повышение уровня, скоростных, скоростно-силовых качеств. Бег на длинные дистанции	2,5		0,5			2	Оценка практич. задания
4.5. Совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований.	2,5		0,5			2	Оценка практич. задания
4.6. КУ, тест физической подготовленности в разделе: легкая атлетика	1,5		0,5			1	Оценка практич. задания
Плавание							
4.7. Техника разворотов пристиле «кроль», «брас»	1,5		0,5			1	Оценка практич. задания
4.8. Техника старта пристиле «кроль» на спине, «кроль» на груди, «брас»	1,5		0,5			1	Оценка практич. задания
4.9. Техника плавания стилем «баттерфляй»	2,5		0,5			2	Оценка практич. задания
4.10. Совершенствование техники плавания комплексным стилем. Дыхательная вынос	2,5		0,5			2	Оценка практич. задания

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет				Форма			
Ф-Рабочая программа дисциплины							
ЛИВОСТЬ							
4.11. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: плавание	1,5		0,5			1	Оценки практич. задания

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

Спортигры: настольный теннис							
4.12. Передвижения в игровой стойке сменой зон. Отработка ударов с передвижением по «треугольнику»	2,5		0,5			1	Оценка практ. задания
4.13. Совершенствование подачи разными способами	1					1	Оценка практ. задания
4.14. Техника игры в парах. Игровая практика в парах	3		1			2	Оценка практ. задания
4.15. Совершенствование игровой деятельности. Игра в одиночном разряде, в парном	2					2	Оценка практ. задания
4.16. КУ, тест физической подготовленности в разделе: настольный теннис	1		1			1	Оценка практ. задания
Бодибилдинг							
4.17. Увеличение базового уровня силовых показателей: приседания, жим гантелей	2					2	Оценка практ. задания
4.18. Улучшение работоспособности, увеличение показателей становая тяга, подтягивание на турнике.	2					2	Оценка практ. задания
4.19. Повышение силовой выносливости. Приседания, жимы тяга.	1					1	Оценка практ. задания
4.20. (КУ), тест физической подготовленности в разделе: бодибилдинг	1		1			1	Оценка практ. задания
Лыжи							
4.21. Общефизическая подготовка. Свободный стиль передвижения 3-5 км.	2					2	Оценка практ. задания
4.22. Техническая подготовка. Основные движения различных лыжных ходов.	2					2	Оценка практ. задания

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет				Форма			
Ф-Рабочая программа дисциплины							
4.23. Совершенствование техники классического хоуда.	2					2	Оценка рактич. задания
4.24. КУ, тест физической подготовленност и в разделе: лыжи	1		1			1	Оценка рактич. задания
Волейбол							
4.25. Совершенствование	2					2	Оценка

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

верхней прямой подачей в волейболе							практич. задания
4.26. Нападающий удар в волейболе	2					2	Оценка практич. задания
4.27. Командные действия в тройках	2					2	Оценка практич. задания
4.28. Блок и защитные командные действия	2					2	Оценка практич. задания
4.29. Совершенствование тактико-тактических командных действий	2					2	Оценка практич. задания
4.30. КУ, тест физической подготовленности в разделе: волейбол	2		1			2	Оценка практич. задания
Баскетбол							
4.31. Совершенствование техники взаимодействия в защите	2					2	Оценка практич. задания
4.32. Совершенствование техники нападения в баскетболе	2					2	Оценка практич. задания
4.33. Совершенствование выполнения передач различными способами в баскетболе	2					2	Оценка практич. задания
4.34. Совершенствование бросков по корзинам с разных направлений	2					2	Оценка практич. задания
4.35. Совершенствование техники основных элементов игры в баскетбол	2					2	Оценка практич. задания
4.36. КУ, тест физической подготовленности в разделе: баскетбол	5,5		0,5			1	Оценка практич. задания
Итого по всем разделам	72		12			60	
Раздел 5. Методико-практический (6 семестр – 56 часов, 3 курс)							
Фитнес-аэробика							

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет				Форма			
Ф-Рабочая программа дисциплины							
5.1. Общая специальная физическая подготовка (база, подкачка, стретчинг)	2		0,5			1	Оценка практич. задания
5.2. Комплексы фитнес-аэробики танцевальной направленности	2		0,5			1	Оценка практич. задания
5.3. Комплексы фитнес-аэробики силовой	2		0,5			1	Оценка практич.

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

направленности							задания
5.4. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: фитнес-аэробика	1		1,5			1	Оценка практ. задания
Легкая атлетика							
5.5. СФП. Совершенствование спринтерского бега	2		0,5			1	Оценка практ. задания
5.6. Техника эстафетного бега. Передача палочки.	2		0,5			1	Оценка практ. задания
5.7. СФП. Совершенствование стайерского бега	2		0,5			1	Оценка практ. задания
5.8. КУ, тест физической подготовленности в разделе: легкая атлетика	1		0,5			1	Оценка практ. задания
Плавание							
5.9. ОФП, Совершенствование плавания в стиле «кроль» на груди. Развороты и старт.	2		0,5			1	Оценка практ. задания
5.10 ОФП, Совершенствование плавания в стиле «кроль» на спине. Развороты и старт.	2		0,5			1	Оценка практ. задания
5.11. ОФП, Совершенствование плавания в стиле «брас». Развороты и старт.	2		0,5			1	Оценка практ. задания
5.12. КУ, тест физической подготовленности в разделе:	1		0,5			1	Оценка практ. задан
Бадминтон							
5.13. Передвижения в игровой стойке со сменой зон. Отработка ударов смэш.	1					1	Оценка практ. задания
5.14. Совершенствование подачи различными способами	1					1	Оценка практ. задания
5.15. Техника игры в парах. Игровая практика в парах	2					2	Оценка практ. задания
5.16. Совершенствование техники игровой деятельности. Игра в одиночном разряде, в парном, микст.	2					2	Оценка практ. задания

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет				Форма			
Ф-Рабочая программа дисциплины							
5.17. КУ, тест физической подготовленност и в разделе: спорт игры	1		1			1	Оценка рактич. задания
Футбол							
5.18. Совершенствование	1					1	Оценка

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

техники владения мячом. Развитие специальной быстрот ы.							практич. задания
5.19. Совершенствование техники обманных движений. Развитие скоростно -силовых качеств	1					1	Оценка практич.з адания
5.20. Совершенствование техники отбора мяча. Развитие специальной выносли вости.	2					2	Оценка практич. задания
5.21. Совершенствование такт ических командных действий	2					2	Оценка практич. задания
5.22. КУ, тест физической подготовленност и в разделе: футбол	1		1			1	Оценка практич. задания
Волейбол							
5.23. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками на месте и после пе ремещения.	2					2	Оценка практич.з адания
5.24. Совершенствование техники подачи верхней и нижней прямой.	2					2	Оценка практич. задания
5.25. Совершенствование техн ики блокирования. Взаимодей ствие игроков страховка.	2					2	Оценка практич.з адания
5.26. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: волейбол	2		1			2	Оценка практич.з адания
Баскетбол							
5.27. Броски из-за трёх очковой линии в баскетболе. Совершенствование техники перемещений и владени я мячом в баскетболе.	2					2	Оценка практич.з адания

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет				Форма			
Ф-Рабочая программа дисциплины							
5.28. Ведение мяча с изменением направления и передачей партнеру или атакой кольца. Совершенствование бросков мяча в корзину в движении.	2					2	Оценка практического задания
5.29. Совершенствование техники взаимодействия в защите и нападении в баскетболе.	2					2	Оценка практического задания
5.30. КУ, тест физической	8		1			3	Оценка

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

подготовленности в разделе: баскетбол							практич. задания
Итого по всем разделам	56		12			44	

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

Учебный материал разделан на 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 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.

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

Тема 1.1. Техника выполнения акробатических упражнений (практическое) Вопросы по теме раздела.

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

Тема 1.2. Техника выполнения кувырков в передистой ки на лопатках в гимнастике. (практическое)

Вопросы по теме раздела.

1. Упражнения направленные на развитие координации.

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

2. Комплексы упражнений направленные на развитие силы, гибкости, ловкости. 4. Комплексы упражнений, направленные на формирование правильной санки;

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

5. Обучение правильному дыханию при выполнении
ОРУ. 6. Воспитание чувства ответственности при оказании страховки.

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

Вопросы по теме раздела.

1. Упражнения, направленные на закрепление акробатических элементов (стойки на лопатках, 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 1.4. Гимнастические упражнения на снарядах, разностороннее физическое развитие учащихся по мощью гимнастических упражнений. (практическое)

Вопросы по теме раздела.

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

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

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

Тема 1.7. Технические действия в баскетболе. (практическое). Вопросы по теме раздела.

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

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

Вопросы по теме раздела.

1. Совершенствовать технику ведения, ловли и передачи.

Форма А

Страница 56 из 74

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

2. Совершенствовать технику броска в кольцо с двух шагов.

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

3. Развивать координацию, ловкость, быстроту, силу, выносливость.
4. Воспитание морально-волевых качества – смелость, честность, решительность, чувство товарищества, взаимопонимание.

Тема 1.9. Ведение мяча с преодолением препятствий, передача в встречных колоннах. (практическое).

Вопросы по теме раздела.

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

Тема 1.10. Ловля и передача мяча в движении. (практическое). Вопросы по теме раздела.

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

Тема 1.11. Броски в кольцо с двух шагов в баскетболе. (практическое). Вопросы по теме раздела.

1. Совершенствовать броски мяча в корзину различными способами, в зависимости от игровой ситуации.
2. Создать условия для самореализации учащихся в физкультурной деятельности, развитии координации движений.
3. Воспитание толерантности, чувства справедливости, взаимопомощи, товарищества

Тема 1.12. Ведение мяча с последующей атакой кольца в баскетболе. (практическое). Вопросы по теме раздела.

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

Тема 1.14. Техника бега на короткие дистанции. (практическое). Вопросы по теме раздела.

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

Тема 1.15. Стартовый разгон и бег на короткие дистанции. (практическое). Вопросы по теме раздела.

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

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

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

Тема 1.17. Бег на средние дистанции и финишное

усилие. (практическое). Вопросы по теме раздела.

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

Тема 1.18. Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон.

(практическое).

Вопросы по теме раздела.

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

Тема 1.19. Техника низкого старта при беге на короткие

дистанции. (практическое). Вопросы по теме раздела.

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

Тема 1.23. Стиль «Кроль». Работа корпуса-баланс на груди, скольжение.

(практическое).

Вопросы по теме раздела.

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

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

Тема 1.24. Стил ь «Кроль». Дыхательная выносливость. (практическое). Вопросы по теме раздела.

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

Тема 1.25. Стил ь «Кроль». Техника работы ног. Упражнения с доской и без. Прямые ноги. (практическое).

Вопросы по теме раздела.

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

Тема 1.26. Стил ь «Кроль». Тренировка работы ног. (практическое). Вопросы по теме раздела.

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

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

Вопросы по теме раздела

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

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

**Тема 1.31. Упражнения для развития специальной ловкости. Вбрасывания мяча.
(практическое).
Вопросы по теме раздела.**

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

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

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

Тема 2.1. СФП. Техника бега на короткие дистанции (практическое). Вопросы по теме раздела.

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

Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции. Финишное усилие. (практическое). Вопросы по теме раздела.

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

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

Вопросы по теме раздела.

1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.
2. Стратегия разгона в беге на короткие дистанции.
3. Специальная физическая подготовка в легкой атлетике.

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

Вопросы по теме раздела.

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

Тема 2.5. Техника прыжка в длину с места. (практическое). Вопросы по теме раздела.

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

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

Вопросы по теме раздела.

1. Контрольные нормативы по виду спорта легкая атлетика

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

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

Тема 2.8. Техника работы рук при плавании стилем «Кроль на груди».(практическое). Вопросы по теме раздела.

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

Тема 2.10. Техника работы рук при плавании стилем «Кроль на спине».(практическое). Вопросы по теме раздела.

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

Тема 2.11. Стил «Кроль на спине». Техника старта и поворота.(практическое). Вопросы по теме раздела.

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

Тема 2.12. Стил «Кроль». Дыхательная выносливость.(практическое). Вопросы по теме раздела.

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

Тема 2.14. Базовая техника: Хватка ракетки, жонглирование мячом.(практическое). Вопросы по теме раздела.

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

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

4. Развитие координационных качеств.

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

Тема 2.15. Базовая техника: упражнения ракеткой, удары справа, слева. Серийные удары в натовч ность попадания. Одиночные удары. **(практическое).**

Вопросы по теме раздела.

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

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

Вопросы по теме раздела

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

Тема 2.20. Работа на все тело без разделения мышечных групп. **(практическое).** **Вопросы по теме раздела.**

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

Тема 2.24. Техническая подготовка. Техника классического хода. (практическое). **Вопросы по теме раздела.**

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

Тема 2.28. Техника приема и передачи мяча в волейболе. (практическое). **Вопросы по теме раздела.**

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

Тема 2.29. Техника нижней прямой подачи в волейболе. (практическое). **Вопросы по теме раздела.**

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

Тема 2.30. Техники верхней прямой подачи мяча. (практическое). **Вопросы по теме раздела.**

1. Совершенствования техники передач мяча сверху двумя руками.
2. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча, пространственной, временной и силовой точности движений.

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

3. Развитие скоростно-силовых качеств.

4. Воспитание умений коллективных взаимодействий в игре.

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

Тема 2.31. Нападающий удар в волейболе. **(практическое).** **Вопросы по теме раздела.**

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

волейболу. **Тема 2.33.** Ведение мяча в

баскетболе. **(практическое).** **Вопросы по теме раздела.**

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

Тема 2.34. Ведение мяча, остановки и повороты в баскетболе. **(практическое).** **Вопросы по теме раздела.**

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

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

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

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

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

Вопросы по теме раздела.

1. Общая подготовка как выполнение базового комплекса фитнесаэробики.
2. Освоение специальных терминов и техники базы march, jog, skip, lift, kick, jumpingjack, lunge.
3. Развитие координации, выносливости и танцевальной пластики.

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

Вопросы по теме раздела.

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

Тема 3.3. Общая и специальная физическая подготовка (стретчинг) (**практическое**). **Вопросы по теме раздела.**

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

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

Вопросы по теме раздела.

1. Контрольные нормативы по виду спорта легкая атлетика.

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

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

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

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

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

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

Тема 3.13. Базовая техника: Хватка ракетки, жонглирование воланом **(практическое). Вопросы по теме раздела.**

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

Тема 3.25. Техника перемещений и владения мячом в баскетболе. Учебная игра «баскетбол»,

«стритбол». (практическое). Вопросы по теме раздела.

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

Тема 3.26. Техника взаимодействия в защите и нападении в баскетболе (практическое). Вопросы по теме раздела.

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

3.29. Нижняя прямая подача в волейболе. Приём и передача мяча в

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

волейболе(практическое).

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

Вопросы по теме раздела.

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

игре. **Тема 3.30. Верхняя прямая подача в волейболе**

(практическое). Вопросы по теме раздела.

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

игре. **Тема 3.31. Нападающий удар в**

волейболе (практическое). **Вопросы по теме раздела.**

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

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

Тема 4.1. Техника прыжка в длину. Ускорение, отталкивание.

Разбег. (практическое). **Вопросы по теме раздела.**

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

Тема 4.2. Совершенствование низкого старта. Бег на короткие

дистанции (практическое). **Вопросы по теме раздела.**

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

Тема 4.3. Совершенствование финишного спурта. Бег на средние дистанции.

(практическое).

Вопросы по теме раздела.

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

Тема 4.4. Повышение уровня, скоростных, скоростно-силовых качеств. Бег на

длинные дистанции (практическое).

Вопросы по теме раздела.

1. Бег на средние дистанции с ускорением по дистанции.

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

2. Бегна короткиедистанцииссовершенствованиеритмаискорости.
3. Бегнадлинные дистанции. Развитие общей физической подготовки.

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

Вопросы по теме раздела.

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

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

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

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

Вопросы к теме

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

качеств. **Тема 4.9.** Техника плавания стилем «баттерфляй»

(практическое). **Вопросы по теме раздела**

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

Тема 4.12. Передвижения в игровой стойке со сменой зон. Отработка ударов
спереди в движении по «треугольнику» (практическое).

Вопросы по теме раздела.

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

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

4. Развитие координационных качеств.

Тема 4.13. Совершенствование подачи разными способами (практическое). Вопросы по теме раздела.

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

Тема 4.14. Техника игры в парах. Игровая практика в парах (практическое). Вопросы по теме раздела.

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

Тема 4.19. Повышение силовой выносливости. Приседания, жим и тяга. (практическое). Вопросы по теме раздела.

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

Тема 4.23. Совершенствование техники классического хода. (практическое). Вопросы по теме раздела.

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

Тема 4.25. Совершенствование верхней прямой подачи в волейболе (практическое). Вопросы по теме раздела.

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

Тема 4.26. Нападающий удар в волейболе (практическое). Вопросы по теме раздела.

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

Тема 4.27. Командные действия в тройках (практическое). Вопросы по теме раздела.

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

Тема 4.28. Блоки защитные командные действия

Вопросы по теме раздела.

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

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

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

Тема 4.29. Совершенствование тактико-тактических командных действий (**практическое**). **Вопросы по теме раздела.**

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

Тема 4.31. Совершенствование техники взаимодействия в защите (**практическое**). **Вопросы по теме раздела.**

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

Тема 4.32. Совершенствование техники нападения в баскетболе (**практическое**). **Вопросы по теме раздела.**

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

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

1. Совершенствовать умения в бросках мяча в корзину, в движении и отражении от щита, подбор мяча;
2. Совершенствовать игровые способности в учебной игре «Баскетбол».
3. Развивать скоростно-силовые качества, координацию.

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

Вопросы по теме раздела.

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

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

Раздел 5. Методико-практический (бсеместр, 3 курс)

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

Вопросы по теме раздела.

1. Общая подготовка как выполнение базового комплекса фитнеса аэробики.
2. Освоение техники базы march, jog, skip, lift, kick, jumping jack, lunge соединенные танцевальные комплексы.
3. Развитие координации, выносливости и танцевальной

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

Вопросы по теме раздела.

1. Специальная физическая подготовка фитнеса аэробики.
2. Развитие силовой подготовки, специальные упражнения для мышц спины, плечевого пояса, мышечно-ягодично-танцевальных комплексах.
3. Развитие специальной силы, ловкости,

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

Вопросы по теме раздела.

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

Тема 5.4. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: фитнеса аэробики (практическое).

Вопросы по теме раздела.

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

Тема 5.5. СФП. Совершенствование спринтерского бега (практическое). **Вопросы по теме раздела.**

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

Тема 5.6. Техника эстафетного бега. Передача палочки. (практическое). **Вопросы по теме раздела.**

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

Тема 5.7. СФП. Совершенствование стайерского бега (практическое). **Вопросы по теме раздела.**

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

Тема 5.13. Передвижения в игровой стойке сменной зон. Отработка ударов смэш. (практическое).

Вопросы по теме раздела.

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

Тема 5.14. Совершенствование подачи разными способами (практическое). **Вопросы по теме раздела.**

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

Тема 5.15. Техника игры в парах. Игровая практика в парах (практическое). **Вопросы по теме раздела.**

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

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

4. Развитие координационных качеств.

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

Вопросы по теме раздела.

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

7. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ, ПРАКТИКУМЫ

Данный вид работы не предусмотрен УП.

8. ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ:

1. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
2. Составление индивидуальной программы самостоятельных занятий.
3. Составление и проведение комплексов утренней гигиенической гимнастики.
4. Проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия группой студентов.
5. Подготовка материалов для проведения соревнований по избранному виду спорта.
6. Разработка тестовых заданий для тестирования теоретических и методических знаний по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
7. Подготовка мультимедийных презентаций по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
8. Разработка рисунков и схем по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
9. Подготовка видеоматериалов по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
10. Изготовление плакатов по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
11. Участие в учебно-исследовательской работе студентов.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ (ЗАЧЕТУ)

1. Дайте определение понятию «лечебная физическая культура». Кратко опишите ее цель и задачи.
2. Как действуют физические упражнения на организм человека?
3. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
4. Какие средства используются в лечебной физической культуре?
5. Классификация и характеристика физических упражнений.
6. Формы лечебной физической культуры.
7. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
8. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания.

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

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

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

46. Дайте определение понятиям техника и тактика туризма.

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

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

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

спортивных массовых мероприятий.

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

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

10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

Содержание, требования, условия и порядок организации самостоятельной работы обучающихся с учетом формы обучения определяются в соответствии с «Положением

об организации самостоятельной работы обучающихся», утвержденным Ученым советом УЛГУ (протокол №8/268 от 26.03.2019г.).

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.)
-------------------------	--	---------------	---

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

1.1 Техника выполнения акробатических упражнений	Упражнения для освоения техники выполнения акробатических упражнений	2	комплекс упражнений
--	--	---	---------------------

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

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

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

1.11. Броски в кольцо с двух шагов в баскетболе	Упражнения, направленные на развитие бросков мяча в корзину различными способами, в зависимости от игровой ситуации.	реферат
---	--	---------

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

1.12. Ведение мяча последующей атакой кольца в баскетболе	Совершенствование техники нападения, использование двухшагов при атаке кольца		реферат
1.13. КУ, тест физической подготовленности в разделе баскетбол	Спортивные тесты в баскетболе		реферат
1.14. Техника бега на короткие дистанции.	Обучение технике низкого старта на короткой дистанции		реферат
1.15. Стартовый разгон и бег на короткие дистанции	Развитие скоростно-силовых качеств в легкой атлетике		реферат
1.16. Техника бега на средние дистанции.	Техника бега на средние дистанции, разбор дистанции по стилю преодоления		реферат
1.17. Бег на средние дистанции и финишное усилие	Совершенствование скоростной выносливости		реферат
1.18. Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон.	Упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости		комплекс упражнений
1.19. Техника низкого старта при беге на короткие дистанции	Совершенствование стартового разгона при беге на короткие дистанции		реферат
1.20. КУ, тест физической подготовленности в разделе легкая атлетика	Упражнения входящие в ГТО		комплекс упражнений
1.21. Техника работы рук – основные фазы при стиле «кроль». Гребок в «кроле». Упражнения с доской.	Упражнения направленные на совершенствование работы рук при плавании «кролем».		комплекс упражнений
1.22. Техника работы рук – основные фазы при стиле «кроль». Длинный гребок, высокий локоть.	Совершенствовать согласованные движения руки и дыхания при плавании «кролем»		реферат
1.23. Стиль «кроль». Работа корпуса – баланс на груди, скольжение.	Совершенствовать технику старта в плавании способом кроль на груди с бортика и тумбочки		реферат

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

1.24. Стиль «кроль». Дыхательная выносливость.	Упражнения направлены на совершенствование дыхательной выносливости		комплекс упражнений
1.25. Стиль «кроль». Техника работы ног. Упражнения с доской и без. Прямые ногами.	Упражнения направлены на развитие силы мышц рук, координацию движений, силу		комплекс упражнений

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

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

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

2.7. КУ, тест физической подготовленности враздел легкой атлетика.	Спортивные тесты в легкой атлетике		реферат
2.8. Техника работы рук при плавании стилем «Кроль на груди»	Упражнения направленные на совершенствование		комплекс упражнений

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

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

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

2.20. Работа на все тело безразделения мышечных групп.	Силовые упражнения на все группы мышц		комплекс упражнений
2.21. КУ, тест физической подготовленности в разделе бодибилдинг.	Спортивные тесты в бодибилдинге		реферат

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

2.22. Общефизическая подготовка. Свободный стиль передвижения 1-2км.	Развитие общей выносливости в лыжном спорте		реферат
2.23. Общефизическая подготовка. Свободный стиль передвижения 3-5км.	Развитие координационных качеств в лыжном спорте		реферат
2.24. Техническая подготовка. Техника классического хода.	Развитие специальной выносливости в лыжном спорте		реферат
2.25. Техническая подготовка. Тактико-техническое преодоление препятствий в классическом стиле	Передвижения по подъему классическим способом в лыжном спорте		комплекс упражнений
2.26. Общефизическая подготовка. Классический стиль передвижения 3-5км.	Развитие общей выносливости в лыжном спорте		реферат
2.27. КУ, тест физической подготовленности в разделе лыжный спорт	Спортивные тесты в настольном лыжном спорте		реферат
2.28. Техника приёма и передач мяча в волейболе	Упражнения направленные на освоение техники приёма и передач мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения		комплекс упражнений
2.29. Техника нижней прямой подачи в волейболе	Упражнения направленные на обучение технике подачи		комплекс упражнений
2.30. Верхняя прямая подача в волейболе	Упражнения направленные на совершенствование техники передач мяча сверху двумя руками.		комплекс упражнений
2.31. Нападающий удар в волейболе	Упражнения направленные на обучение основным стойкам и перемещениям перед нападающим ударом		комплекс упражнений
2.32. КУ, тест физической подготовленности в разделе: волейбол	Спортивные тесты в волейболе		реферат
2.33. Ведение мяча в баскетболе	Обучение технике ведения мяча различными способами		реферат
2.34. Ведение мяча, остановки и повороты в баскетболе	Обучение ведению беззрительного контроля		комплекс упражнений

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

2.35.Ловля и передача мяча в баскетболе. Штрафной бросок в баскетболе	Упражнения направленные на совершенствование техники броска мяча в кольцо	комплекс упражнений
---	---	---------------------

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

2.36. Передачи баскетбольного мяча в движении. Броски мяча в баскетбол е средней дистанции	Совершенствовать игровые способности в учебной игре «Баскетбол».		реферат
2.37. КУ, тест физической подготовленности в разделе: баскетбол	Спортивные тесты в баскетболе		реферат
3.1. Общая и специальная физическая подготовка (база – march, jog, skip, lift, kick, jumping jack, lunge)	Общая подготовка к выполнению базового комплекса фитнеса аэробики		реферат
3.2. Общая и специальная физическая подготовка (подкачка – мышц спины, плечевого пояса, мышц ног и ягодиц)	Упражнения направленные на развитие силовой подготовки, специальные упражнения для мышц спины, плечевого пояса, мышц ног и ягодиц		комплекс упражнений
3.3. Общая и специальная физическая подготовка (стретчинг)	Специальная физическая подготовка в фитнес аэробике		реферат
3.4. КУ, тест физической подготовленности в разделе: фитнес-аэробика	Спортивные тесты в фитнес аэробике		реферат
3.5. ОФП, упражнения комплекса ГТО, упражнения на быстроту движения (руками, ногами, туловищем)	Общая физическая подготовка в легкой атлетике		комплекс упражнений
3.6. Специальные беговые упражнения легкоатлета. Техника бега с низкого старта.	Специальные беговые упражнения легкоатлета в движении, на месте, со снарядами		комплекс упражнений
3.7. Совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта. Бег на дистанции 30-300 м.	Упражнения направленные на развитие скоростных качеств		комплекс упражнений
3.8. КУ, тест физической подготовленности в разделе: легкая атлетика	Спортивные тесты в легкой атлетике		реферат
3.9. Техника работы рук – основные фазы при стиле «брас».	Упражнения направленные на совершенствование работы рук при плавании брасом		комплекс упражнений

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

3.10. Техника работы рук – основные фазы пристиле «брас». Длинный гребок, скольжение.	Упражнения направленные на совершенствование работы рук, тела и дыхания при плавании брасом		комплекс упражнений
3.11. Техника работы ног – основные фазы пристиле «брас».	Упражнения направленные на совершенствование работы ног и дыхания при		комплекс упражнений

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

	плавание брасом		
3.12. КУ, тест физической подготовленности в разделе: плавание	Спортивные тесты в плавании		реферат
3.13 Базовая техника: Хватка ракетки, жонглирование в ланом	Базовые техники – хватка ракетки в бадминтоне, открытая и закрытая ракетка, упражнения восьмерка, имитации		реферат
3.14. Базовая техника: упражнения с ракеткой, удары с права, слева. Серийные удары на точность попадания. Одиночные удары.	Упражнения направленные на совершенствование базовых техник – упражнения с ракеткой в бадминтоне		комплекс упражнений
3.15. Овладение базовой техникой и работой ног. Имитация ударов из основных позиций. Повторение ударного движения с перемещениями	Упражнения направленные на совершенствование базовых техник работы ног в бадминтоне		комплекс упражнений
3.16 Передвижения в игровой стойке со сменой зон. Отработка атакующих ударов, защиты, смэш, атакострелой.	Упражнения направленные на совершенствование базовых техник ударного движения с перемещениями		комплекс упражнений
3.17. КУ, тест физической подготовленности в разделе спорт игры.	Спортивные тесты в бадминтоне		реферат
3.18. Упражнения для развития специальной выносливости. Техника атакующих действий.	Упражнения направленные на совершенствование техники атакующих действий нападающими в футболе		комплекс упражнений
3.19. Упражнения для развития специальной ловкости. Финты в движении и на месте с мячом.	Упражнения направленные на совершенствование техники ударов по мячу ногами и финты полевыми игроками в футболе		комплекс упражнений
3.20. Упражнения для развития специальной быстроты. Техника атакующих действий в тройках, в парах.	Упражнения направленные на совершенствование техники атакующих действий в тройках, в парах		комплекс упражнений

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

3.21. Совершенствование взаимодействия при атакующих командных действиях защиты.	Упражнения направленные на совершенствование атакующих командных действий и защиты		комплекс упражнений
3.22. КУ, тест физической подготовленности в разделе: футбол	Спортивные тесты в футболе		реферат

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

3.23. Броски из-за трёхочковой линии в баскетболе	Упражнения направленные на совершенствование бросков из-за трёхочковой линии в баскетболе		комплекс упражнений
3.24. Ведение с изменением направления.	Упражнения направленные на совершенствование бросков мяча в корзину.		комплекс упражнений
3.25. Техника перемещений и владения мячом в баскетболе. Учебная игра «баскетбол», «стритбол».	Упражнения направленные на совершенствование перемещений и владения мячом в баскетболе		комплекс упражнений
3.26. Техника взаимодействия в защите и нападении в баскетболе	Упражнения направленные на совершенствование взаимодействия в защите и нападении в баскетболе		комплекс упражнений
3.27. КУ, тест физической подготовленности в разделе: баскетбол	Спортивные тесты в баскетболе		реферат
3.28. Прием подачи, первая передача к сетке в зону 3, вторая в зоны 2, 4 – нападающий удар или передача в прыжке	Упражнения направленные на совершенствование приема подачи		комплекс упражнений
3.29. Нижняя прямая подача в волейболе. Приём и передача мяча в волейболе	Упражнения направленные на совершенствование нижней прямой подачи в волейболе		комплекс упражнений
3.30. Верхняя прямая подача в волейболе	Упражнения направленные на совершенствование верхней прямой подачи в волейболе		комплекс упражнений
3.31. Нападающий удар в волейболе	Упражнения направленные на совершенствование нападающего удара в волейболе		комплекс упражнений
3.32. КУ, тест физической подготовленности в разделе: волейбол	Спортивные тесты в волейбол		реферат
4.1. Техника прыжка в длину. Ускорение, отталкивание. Разбег.	Упражнения направленные на совершенствование техники прыжка в длину		комплекс упражнений

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

4.2. Совершенствование низкого старта. Бег на коротких дистанциях	Упражнения направленные на совершенствование техники низкого старта		комплекс упражнений
4.3 Совершенствование финишного спурта. Бег на средних дистанциях.	Упражнения направленные на совершенствование техники финишного спурта		комплекс упражнений
4.4. Повышение уровня, скоростных, скоростно-силовых качеств. Бег на длинные	Упражнения направленные на совершенствование техники бега на длинные		реферат

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

дистанции	дистанции		
4.5. Совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований.	Упражнения направленные на совершенствование техники спринтерского бега		комплекс упражнений
4.6. КУ, тест физической подготовленности в разделе: легкая атлетика	Контрольные нормативы по виду спорта легкая атлетика		реферат
4.7. Техника разворотов при стиле «кроль», «брас»	Упражнения направленные на совершенствование техники разворотов при стиле «кроль», «брас»		комплекс упражнений
4.8. Техника старта при стиле «кроль» на спине, «кроль» на груди, «брас»	Упражнения направленные на совершенствование техники старта при стиле «кроль» на спине, «кроль» на груди, «брас»		комплекс упражнений
4.9. Техника плавания стилем «баттерфляй»	Упражнения направленные на совершенствование техники плавания стилем «баттерфляй»		комплекс упражнений
4.10. Совершенствование техники плавания комплексным стилем. Дыхательная выносливость	Совершенствование техники плавания комплексным стилем		комплекс упражнений
4.11. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: плавание	Контрольные нормативы по виду спорта плавание		реферат
4.12. Передвижения в игровой стойке со сменой зон. Отработка ударов в передвижении мпо «треугольнику»	Упражнения направленные на совершенствование техники основных стоек в различных зонах настольного тенниса		комплекс упражнений
4.13. Совершенствование подачи разными способами	Упражнения направленные на совершенствование техники подачи разными способами		комплекс упражнений
4.14. Техника игры в парах. Игровая практика в парах	Упражнения направленные на совершенствование		комплекс упражнений

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

	техники игр в парах		
4.15. Совершенствование техники игровой деятельности. Игры в одиночном разряде, в парном	Совершенствование техники игровой деятельности		комплекс упражнений
4.16. КУ, тест физической подготовленности в разделе: настольный теннис	Контрольные нормативы по виду спорта настольный теннис		реферат
4.17. Увеличение базового уровня силовых показателей: приседания, жим гантелей и т.д.	Упражнения направленные на совершенствование уровня силовых		комплекс упражнений

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

	показателей		
4.18. Улучшение работоспособности, увеличение показателей становая тяга, подтягивание на турнике.	Упражнения направленные на совершенствование работоспособности		комплекс упражнений
4.19. Повышение силовой выносливости. Приседания, жимы.	Упражнения направленные на совершенствование силовой выносливости		комплекс упражнений
4.20. (КУ), тест физической подготовленности в разделе: бодибилдинг	Контрольные нормативы по виду спорта бодибилдинг		реферат
4.21. Общефизическая подготовка. Свободный стиль передвижения 3-5 км.	Упражнения направленные на совершенствование стиля передвижения		комплекс упражнений
4.22. Техническая подготовка. Основные движения различных лыжных ходов.	Упражнения направленные на совершенствование различных лыжных ходов		комплекс упражнений
4.23. Совершенствование техники классического хода.	Упражнения направленные на совершенствование техники классического хода		комплекс упражнений
4.24. КУ, тест физической подготовленности в разделе: лыжи	Контрольные нормативы по виду лыжный спорт		реферат
4.25. Совершенствование верхней прямой подачи в волейболе	Упражнения направленные на совершенствование верхней прямой подачи в волейболе		комплекс упражнений
4.26. Нападающий удар в волейболе	Упражнения направленные на совершенствование нападающего удара в волейболе		комплекс упражнений
4.27. Командные действия в тройках	Упражнения направленные на совершенствование защитных командных действий		комплекс упражнений
4.28. Блок и защитные командные действия	Упражнения направленные на совершенствование блока и защитных командных действий		комплекс упражнений

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

4.29. Совершенствование тактико-тактических командных действий	Упражнения направленные на совершенствование тактико-тактических командных действий		комплекс упражнений
4.30. КУ, тест физической подготовленности в разделе: волейбол	Контрольные нормативы по волейболу		реферат

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

4.31. Совершенствование техники взаимодействия в защите	Упражнения направленные на совершенствование техники взаимодействия в защите		комплекс упражнений
4.32. Совершенствование техники нападения в баскетболе	Упражнения направленные на совершенствование техники нападения в баскетболе		комплекс упражнений
4.33 Совершенствование выполнения передач различными способами в баскетболе	Упражнения направленные на совершенствование техники передач различными способами		комплекс упражнений
4.34. Совершенствование бросков по корзине с разных направлений	Упражнения направленные на совершенствование техники бросков по корзине		комплекс упражнений
4.35. Совершенствование техники основных элементов игры в баскетбол	Упражнения направленные на совершенствование техники основных элементов игры в баскетбол		комплекс упражнений
4.36. КУ, тест физической подготовленности в разделе: баскетбол	Контрольные нормативы по виду спорта баскетбол		реферат
5.1. Общая и специальная физическая подготовка (база, подкачка, стретчинг)	Упражнения направленные на совершенствование общей и специальной физической подготовки		комплекс упражнений
5.2. Комплексы фитнес-аэробики танцевальной направленности	Упражнения направленные на совершенствование танцевальной направленности		комплекс упражнений
5.3. Комплексы фитнес-аэробики силовой направленности	Упражнения направленные на совершенствование силовой направленности		комплекс упражнений
5.4. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: фитнес-аэробика	Контрольные упражнения в фитнес-аэробике		реферат
5.5. СФП. Совершенствование спринтерского бега	Упражнения направленные на совершенствование спринтерского бега		комплекс упражнений
5.6. Техника эстафетного бега. Передача палочки.	Упражнения направленные на совершенствование эстафетного бега		комплекс упражнений

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

5.7. СФП. Совершенствование стайерского бега	Упражнения направленные на совершенствование стайерского бега		комплекс упражнений
5.8. КУ, тест физической подготовленности в разделе: легкая атлетика	Контрольные нормативы по виду спорта легкая атлетика		реферат

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

5.9. ОФП, Совершенствование плавания в стиле «кроль» на груди. Развороты и старт.	Упражнения направленные на а совершенствование плавания в стиле «кроль» на груди		комплекс упражнений
5.10 ОФП, Совершенствование плавания в стиле «кроль» на спине. Развороты и старт.	Упражнения направленные на а совершенствование плавания в стиле «кроль» на спине		комплекс упражнений
5.11. ОФП, Совершенствование плавания в стиле «брас». Р азвороты и старт.	Упражнения направленные на а совершенствование плавания в стиле «брас»		комплекс упражнений
5.12. КУ, тест физической подготовленности в разделе:	Контрольные нормативы по виду спорта плавание		реферат
5.13. Передвижения в игровой стойке сменной зон. Отр аботка ударов смэш.	Упражнения направленные на а совершенствование техники смеша		комплекс упражнений
5.14. Совершенствование подачи разными способами	Упражнения направленные на а совершенствование техники подачи		комплекс упражнений
5.15. Техника игры в парах. И гровая практика в парах	Упражнения направленные на а совершенствование техники игры в парах		комплекс упражнений
5.16. Совершенствование техники игровой деятельности. Игра в одиночном разряде, в парном, микст.	Совершенствование техники игровой деятельности		комплекс упражнений
5.17. КУ, тест физической подготовленности в раз деле: спорт игры	Контрольные нормативы по виду спорта бадминтон		реферат
5.18. Совершенствование техники владения мячом. Развитие специальной быстроты.	Упражнения направленные на а совершенствование техники владения мячом		комплекс упражнений
5.19. Совершенствование техники обманных движений. Развитие скоростно-силовых качеств	Упражнения направленные на а совершенствование техники обманных движений		комплекс упражнений
5.20. Совершенствование техники отбора мяча. Развитие специальной выносливости.	Упражнения направленные на а совершенствование техники отбора мяча		комплекс упражнений

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

5.21. Совершенствование тактических командных действий	Упражнения направленные на совершенствование командных действий		комплекс упражнений
5.22. КУ, тест физической подготовленности в разделе: футбол	Контрольные нормативы по виду спорта футбол		реферат

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

5.23. Техника приема передач мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	Упражнения направленные на совершенствование техники приема и передачи мяча		комплекс упражнений
5.24. Совершенствование техники подачи верхней и нижней прямой.	Упражнения направленные на совершенствование техники подачи		комплекс упражнений
5.25. Совершенствование техники блокирования. Взаимодействие игроков в атаке.	Упражнения направленные на совершенствование техники блокирования		комплекс упражнений
5.26. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: волейбол	Контрольные нормативы по виду спорта волейбол		реферат
5.27. Броски из-за трёх очковой линии в баскетболе. Совершенствование техники перемещений и владения мячом в баскетболе.	Упражнения направленные на совершенствование техники перемещений в баскетболе		комплекс упражнений
5.28. Ведение мяча с изменением направления и передачей партнеру или атакой кольца. Совершенствование бросков мяча в корзину в движении.	Упражнения направленные на совершенствование техники бросков мяча в корзину в движении		комплекс упражнений
5.29. Совершенствование техники взаимодействия в защите и нападении в баскетболе.	Упражнения направленные на совершенствование техники взаимодействия в защите и нападении в баскетболе		комплекс упражнений
5.30. КУ, тест физической подготовленности в разделе: баскетбол	Контрольные нормативы по виду спорта баскетбол		реферат

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

11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

а) Список рекомендуемой литературы основная:

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517434>
2. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514967>

дополнительная:

3. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514804>
 4. 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>
 5. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: курс лекций / составители А. В. Шулаков [и др.]. — Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИИХ», 2018. — 83 с. — ISBN 978-5-7014-0874-4. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/87184.html>
 6. Каширин В. А. Диагностика и коррекция индивидуального здоровья студентов: электронный учебный курс / В. А. Каширин, Е. Н. Каленик, В. К. Федулов. - Ульяновск: УлГУ, 2017. - URL: <https://portal.ulsu.ru/course/view.php?id=94539> . - Режим доступа: Портал ЭИОС УлГУ. - Текст: электронный.
- учебно-методическая:**
7. Купцов, И. М. Методические указания для практических занятий и самостоятельной работы студентов по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для всех направлений и специальностей в соответствии с ФГОС ВО / И. М. Купцов, Е. Н. Каленик; УлГУ, ИМЭиФК. - Ульяновск : УлГУ, 2021. - 42 с. - Неопубликованный ресурс. - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/10734> . - Режим доступа: ЭБС УлГУ. - Текст : электронный.
 8. Купцов И. М. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту : методические указания для преподавателей для всех направлений подготовки и специальностей в соответствии с ФГОС ВО / И. М. Купцов, Е. Н. Каленик; УлГУ, ИМЭиФК. - Ульяновск : УлГУ, 2021. - 29 с. - Неопубликованный ресурс. - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/10740> . - Режим доступа: ЭБС УлГУ. - Текст : электронный.

Согласовано:

Ведущий специалист Старльникова Стелс 2023

Должность сотрудника научной библиотеки

Ф.И.О.

подпись

дата

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

б) Программное обеспечение:

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

в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

1. Электронно-библиотечные системы:

1.1. Цифровой образовательный ресурс IP R smart: электронно-библиотечная система: сайт/ООО Компания «АйПиАр 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») : 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. Консультант Плюс [Электронный ресурс]: справочная правовая система./ООО «Консультант Плюс»-Электрон. дан.-Москва: Консультант Плюс, [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.

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

4. Национальная электронная библиотека : электронная библиотека : федеральная государственная информационная система : сайт / Министерство культуры РФ ; РГБ. – Москва, [2023]. – URL: <https://нэб.рф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

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

6. Федеральные информационно-образовательные порталы:

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

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

7. Образовательные ресурсы УлГУ:

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

Согласовано:
Начальника ОАДД
Должность сотрудника

/ _Пышкова Н.А./
Ф.И.О.


подпись

2023
дата

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

12.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Физкультурно-оздоровительный комплекс с плавательным бассейном «Аквалуб», теннисные корты, учебно-спортивный комплекс, стадион с искусственным покрытием, «Скейт-парк», спортивный комплекс «Заря». Многофункциональные спортивные залы, штатное оборудование спортивных сооружений; оборудование и инвентарь для спортивных игр, гимнастики и единоборств; оборудование и инвентарь для лечебной физической культуры; контрольно-измерительные приборы и оборудование.

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

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

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

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

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

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

Разработчик



доцент кафедры Физической культуры к.п.н. Е.Н. Каленик

подпись

должность

ФИО

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

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения или ссылка на прилагаемый текст изменения	ФИО заведующего кафедрой, реализующей дисциплину/выпускающей кафедрой	Подпись	Дата
1.	Внесены изменения в п.п. а) Список рекомендуемой литературы п.11 «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» с оформлением приложения 1	Каленик Е.Н.		23.04.24г.
2	Внесение изменений в п.п. в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы п. 11 «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» с оформлением приложения 2	Каленик Е.Н		23.04.24г.

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

Приложение 1

Основная:

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника : Учебное пособие для вузов / Е.В. Конеева, В.П. Овчинников, Т.Я. Кукаева [и др.] ; под общ. ред. Конеевой Е.В. - 2-е изд. ; пер. и доп. - Москва : Юрайт, 2022. - 322 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/495012>

2. Теория и методика избранного вида спорта : Учебное пособие для вузов / Завьялова Татьяна Александровна, Кылов Андрей Анатольевич, Павлов Георгий Акимович [и др.]; под ред. Шивринской С.Е. - 2-е изд. ; испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2022. - 189 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/492815>

Дополнительная:

1. Германов Геннадий Николаевич. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : Учебное пособие для вузов / Г.Н. Германов ; Германов Г. Н. - 2-е изд. ; пер. и доп. - Москва : Юрайт, 2022. - 224 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/492669> (дата обращения: 24.01.2022). - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. - Электрон. дан. - ISBN 978-5-534-04492-8 : 739.00.

2. Физическая культура : курс лекций / В. В. Шмер, С. О. Скворцова, О. В. Габидулин [и др.] ; составители: В. В. Шмер [и др.]. - Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИИХ», 2017. - 223 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - Текст. - Гарантированный срок размещения в ЭБС до 09.09.2029 (автопродлонгация). - электронный. - Электрон. дан. (1 файл). - URL: <http://www.iprbookshop.ru/87176.html>

3. Каширин В. А. Диагностика и коррекция индивидуального здоровья студентов : электронный учебный курс / В. А. Каширин, Е. Н. Каленик, В. К. Федулов. - Ульяновск : УлГУ, 2017. - URL: <https://portal.ulsu.ru/course/view.php?id=94539> . - Режим доступа: Портал ЭИОС УлГУ. - Текст : электронный.

Учебно-методическая:

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

Главный библиотекарь

Должность сотрудника научной библиотеки

/ Голосова М.Н.

ФИО



/ 06.06.2024

подпись

дата

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

Приложение 2

б) Программное обеспечение –

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

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, [2024]. – 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, [2024]. - URL: <https://urait.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.3. База данных «Электронная библиотека технического ВУЗа (ЭБС «Консультант студента») : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Политехресурс». – Москва, [2024]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.4. ЭБС Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС «Лань». – Санкт-Петербург, [2024]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. ЭБС Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Знаниум». - Москва, [2024]. - 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, [2024].

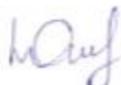
3. **eLIBRARY.RU**: научная электронная библиотека : сайт / ООО «Научная Электронная Библиотека». – Москва, [2024]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

4. **Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека»** : электронная библиотека : сайт / ФГБУ РГБ. – Москва, [2024]. – 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.

Инженер ведущий



Щуренко Ю.В.

03.06.2024

Разработчик



доцент кафедры Физической культуры к.п.н. Е.Н. Каленик

подпись

должность

ФИО