

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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	Физическая культура и спорт
Факультет	Факультет физической культуры и реабилитации
Кафедра	Кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Курс	1

Направление (специальность): 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль/специализация): Технология спортивной подготовки

Форма обучения: очная, заочная

Дата введения в учебный процесс УлГУ: 01.09.2024 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.

Сведения о разработчиках:

ФИО	КАФЕДРА	Должность, ученая степень, звание
Карташова Дарья Алексеевна	Кафедра физической культуры	Доцент
	Кафедра теории и методики физической культуры и спорта	Доцент

СОГЛАСОВАНО
Заведующий выпускающей кафедрой
 / <u>Вальцев В.В.</u> / Подпись
«16» мая 2024г.

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

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели освоения дисциплины:

является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Овладение основными знаниями, умениями и техникой выполнения двигательных действий, воспитание физических качеств и трудолюбия. Овладение студентами методиками преподавания физической культуры в различных возрастных группах.

Задачи освоения дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установка 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, качества свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

- Формирование организаторских и профессионально-прикладных умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности.

- Воспитание эстетических волевых, нравственных качеств и, прежде всего, добросовестного, глубоко осознанного отношения к учебным и спортивным занятиям, к общественной работе, к труду, чувства товарищества, коллективизма, патриотизма, готовности к защите Родины.

- Формирование знаний умений и навыков о технике выполнения физических упражнений. Формирование правильной техники выполнения основных физических упражнений

- Умение планировать, проводить и осуществлять судейство соревнований по основным

направлениям подготовки (гимнастика, плавание, легкая атлетика, спортивные игры, лыжи)

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к числу дисциплин блока Б1.О, предназначенного для студентов, обучающихся по направлению: 49.03.01 Физическая культура.

В процессе изучения дисциплины формируются компетенции: УК-7.

Основные положения дисциплины используются в дальнейшем при изучении таких дисциплин как: Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, Элективные дисциплины по физической культуре и спорту, Педагогическое мастерство тренера, Преддипломная практика, Выполнение, подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы.

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

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

4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах (всего): 2 ЗЕТ

4.2. Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах): 72 часа

Форма обучения: очная

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

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения <u>очная</u>)	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
		1
1	2	3
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	72	72
Аудиторные занятия:	72	72
Лекции	18	18
Семинары и практические занятия	54	54
Лабораторные работы, практикумы	-	-
Самостоятельная работа	-	-
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др. (не менее 2 видов)	Тестирование	Тестирование
Курсовая работа	-	-
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	Зачет (0)	Зачет
Всего часов по дисциплине	72	72

Форма обучения: заочная

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения <u>заочная</u>)	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
		1
1	2	3
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	8	8
Аудиторные занятия:	8	8
Лекции	4	4
Семинары и практические занятия	4	4
Лабораторные работы, практикумы	-	-
Самостоятельная работа	60	60
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др. (не менее 2 видов)	Тестирование	Тестирование

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения <u>заочная</u>)	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
		1
1	2	3
Курсовая работа	-	-
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	Зачет (4)	Зачет
Всего часов по дисциплине	72	72

4.3. Содержание дисциплины. Распределение часов по темам и видам учебной работы

Форма обучения: очная

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
Раздел 1. Строевые упражнения и приемы.							
Тема 1.1. Основные исходные положения рук, ног, туловища. Строевые приемы. Передвижения. Промежуточные положения рук и ног (форма проведения - практическое занятие)	8	2	6	0	0	0	Тестирование
Раздел 2. Строевые приемы.							
Тема 2.1. Передвижения. Положения	8	2	6	0	0	0	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
согнутых рук и ног. (форма проведения - практическое занятие).							
Раздел 3. Фигурная маршрутовка: разновидности ходьбы и бега.							
Тема 3.1. Размыкание и смыкание. Прыжки. Исходные положения - наклоны, приседы. Перестроения. Прыжки. Равновесия. Разновидности выпадов, седов. (форма проведения - практическое занятие).	8	2	6	0	0	0	Тестирование
Раздел 4. Перестроения.							
Тема 4.1. Повороты. Дробление, слияние. Характеристика и методика ОРУ. Кувырок вперед (форма проведения	14	2	12	0	0	0	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
- практическое занятие).							
Раздел 5. Перестроения.							
Тема 5.1. Методика проведения ОРУ раздельным способом. Висы и упоры. Фазы опорного прыжка (форма проведения - практическое занятие).	8	2	6	0	0	0	Тестирование
Раздел 6. Методика проведения упражнений с предметами							
Тема 6.1. Гимнастические палками, мячами. Кувырок через плечо, прогнувшись. Размахи вание, раскачивание на снарядах (форма проведения - практическое занятие).	9	3	6	0	0	0	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
Раздел 7. Перестроение							
Тема 7.1. Дробление, слияние. Методика ОРУ. Способы формирования представления о движении. (форма проведения - практическое занятие).	8	2	6	0	0	0	Тестирование
Раздел 8. Перестроения.							
Тема 8.1. Методика проведения ОРУ раздельным способом. Лазание по канату. Учебная практика: строевые упражнения. ОРУ (форма проведения - практическое занятие)	9	3	6	0	0	0	Тестирование
Итого подлежит изучению	72	18	54	0	0	0	

4.3. Содержание дисциплины. Распределение часов по темам и видам учебной работы

Форма обучения: заочная

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
Раздел 1. Строевые упражнения и приемы.							
Тема 1.1. Основные исходные положения рук, ног, туловища. Строевые приемы. Передвижения. Промежуточные положения рук и ног (форма проведения - практическое занятие)	11	2	0	0	0	9	Тестирование
Раздел 2. Строевые приемы.							
Тема 2.1. Передвижения. Положения согнутых рук и ног. (форма проведения - практическое занятие).	7	0	0	0	0	7	Тестирование
Раздел 3. Фигурная маршировка: разновидности ходьбы и бега.							
Тема 3.1. Размыкание и смыкание. Прыжки. Исходные положения - наклоны, приседы. Перестроения	7	0	0	0	0	7	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
я. Прыжки. Равновесия. Разновидности выпадов, седов. (форма проведения - практическое занятие).							
Раздел 4. Перестроения.							
Тема 4.1. Повороты. Дробление, слияние. Характеристика и методика ОРУ. Кувырок вперед (форма проведения - практическое занятие).	8	0	1	0	0	7	Тестирование
Раздел 5. Перестроения.							
Тема 5.1. Методика проведения ОРУ раздельным способом. Висы и упоры. Фазы опорного прыжка (форма проведения -	8	0	1	0	0	7	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
практическое занятие).							
Раздел 6. Методика проведения упражнений с предметами							
Тема 6.1. Гимнастические палками, мячами. Кувырок через плечо, прогнувшись. Размахивание, раскачивание на снарядах (форма проведения - практическое занятие).	11	2	0	0	0	9	Тестирование
Раздел 7. Перестроение							
Тема 7.1. Дробление, слияние. Методика ОРУ. Способы формирования представления о движении. (форма проведения - практическое занятие).	10	0	1	0	0	9	Тестирование
Раздел 8. Перестроения.							
Тема 8.1.	6	0	1	0	0	5	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний	
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа		
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы				
1	2	3	4	5	6	7	8	
Методика проведения ОРУ раздельным способом. Лазание по канату. Учебная практика: строевые упражнения. ОРУ (форма проведения - практическое занятие)								ние
Итого подлежит изучению	68	4	4	0	0	60		

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1. Строевые упражнения и приемы.

Тема 1.1. Основные исходные положения рук, ног, туловища. Строевые приемы. Передвижения. Промежуточные положения рук и ног(форма проведения -практическое занятие)

Основные исходные положения.Строевые приемы. Разновидности передвижений.Промежуточные положения рук ,ног.Контрольная работа.Написание комплекса ОРУ

Раздел 2. Строевые приемы.

Тема 2.1. Передвижения. Положения согнутых рук и ног. (форма проведения - практическое занятие).

Передвижения. Положения согнутых рук и ног. Перестроения из шеренги колонны. Размыкание и смыкание строевое. Учебная практика: ОРУ с использованием изученных положений рук и ног. Учебная практика: ОРУ с использованием изученных основных и промежуточных положений рук и ног.Контрольная работа. Стойки - исходные положения.

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

Раздел 3. Фигурная маршировка: разновидности ходьбы и бега.

Тема 3.1. Размыкание и смыкание. Прыжки. Исходные положения - наклоны, приседы. Перестроения. Прыжки. Равновесия. Разновидности выпадов, седов. (форма проведения - практическое занятие).

Фигурная маршировка. Стойки. Наклоны. Размыкание и смыкание строевое. Равновесия. Выпады. Контрольная работа. Учебная практика: ОРУ - из исходных положений приседов, седов

Раздел 4. Перестроения.

Тема 4.1. Повороты. Дробление, слияние. Характеристика и методика ОРУ. Кувырок вперед (форма проведения - практическое занятие).

Перестроения (Уступами). Повороты. Дробление. Слияние. Характеристика ОРУ. Техника кувырка вперед

Раздел 5. Перестроения.

Тема 5.1. Методика проведения ОРУ отдельным способом. Висы и упоры. Фазы опорного прыжка (форма проведения - практическое занятие).

Методика проведения ОРУ отдельным способом. Висы и упоры. Назначение комплексов ОРУ. Фазы опорного прыжка. Доклад: использование акробатических упражнений в школе.

Раздел 6. Методика проведения упражнений с предметами

Тема 6.1. Гимнастическими палками, мячами. Кувырок через плечо, прогнувшись. Размахивание, раскачивание на снарядах (форма проведения - практическое занятие).

Методика проведения упражнений с предметами. Кувырок через плечо прогнувшись. Техника упражнений размахиваний, размахивание на снарядах. Учебная практика:

Раздел 7. Перестроение

Тема 7.1. Дробление, слияние. Методика ОРУ. Способы формирования представления о движении. (форма проведения - практическое занятие).

1. Дробление, слияние. 2. Способы формирования представления о движении. 3. Учебная практика: проведение ОРУ.

Раздел 8. Перестроения.

Тема 8.1. Методика проведения ОРУ отдельным способом. Лазание по канату. Учебная практика: строевые упражнения. ОРУ (форма проведения - практическое занятие)

Перестроения. ОРУ. Отдельный способ. Лазанье, перелезание. Строевые упражнения. Переползания. Учебная практика и методика проведения ОРУ без предметов. Учебная практика по

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

проведению ОРУ (раздельный способ).

6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

Раздел 1. Строевые упражнения и приемы.

Тема 1.1. Основные исходные положения рук, ног, туловища. Строевые приемы. Передвижения. Промежуточные положения рук и ног(форма проведения -практическое занятие)

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Строевые приемы. Основные исходные положения.
2. Строевые приемы. Разновидности передвижений.
3. Промежуточные положения рук ,ног.
4. Контрольная работа.
5. Написание комплекса ОРУ

Раздел 2. Строевые приемы.

Тема 2.1. Передвижения. Положения согнутых рук и ног. (форма проведения - практическое занятие).

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Передвижения. Положения согнутых рук и ног.
2. Перестроения из шеренги колонны.
3. Размыкание и смыкание строевое.
4. Учебная практика: ОРУ с использованием изученных положений рук и ног.
5. Учебная практика: ОРУ с использованием изученных основных и промежуточных положений рук и ног.
- 6.Контрольная работа. Стойки - исходные положения.

Раздел 3. Фигурная маршрутовка: разновидности ходьбы и бега.

Тема 3.1. Размыкание и смыкание. Прыжки. Исходные положения - наклоны, приседы. Перестроения. Прыжки. Равновесия. Разновидности выпадов, седов. (форма проведения - практическое занятие).

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Фигурная маршировка. Стойки. Наклоны.
2. Размыкание и смыкание строевое.
3. Равновесия
4. Выпады.
5. Контрольная работа.
6. Учебная практика: ОРУ - из исходных положений приседов, седов

Раздел 4. Перестроения.

Тема 4.1. Повороты. Дробление, слияние. Характеристика и методика ОРУ. Кувырок вперед (форма проведения - практическое занятие).

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Перестроения (Уступами).
2. Повороты.
3. Дробление. Слияние.
4. Характеристика ОРУ
5. Техника кувырка вперед

Раздел 5. Перестроения.

Тема 5.1. Методика проведения ОРУ отдельным способом. Висы и упоры. Фазы опорного прыжка (форма проведения - практическое занятие).

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Методика проведения ОРУ отдельным способом.
2. Висы и упоры.
3. Назначение комплексов ОРУ.
4. Фазы опорного прыжка.
5. Доклад: использование акробатических упражнений в школе.

Раздел 6. Методика проведения упражнений с предметами

Тема 6.1. Гимнастическими палками, мячами. Кувырок через плечо, прогнувшись. Размахивание, раскачивание на снарядах (форма проведения - практическое занятие).

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Методика проведения упражнений с предметами.
2. Кувырок через плечо прогнувшись.
3. Техника упражнений размахиваний, размахивание на снарядах.
4. Учебная практика:

Раздел 7. Перестроение

Тема 7.1. Дробление, слияние. Методика ОРУ. Способы формирования представления о движении. (форма проведения - практическое занятие).

Вопросы к теме:

Очная форма

Дробление, слияние. Способы формирования представления о движении. Учебная практика: проведение ОРУ.

Раздел 8. Перестроения.

Тема 8.1. Методика проведения ОРУ отдельным способом. Лазание по канату. Учебная практика: строевые упражнения. ОРУ (форма проведения - практическое занятие)

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Перестроения. ОРУ. Раздельный способ.
2. Лазанье, перелезание.
3. Строевые упражнения.
4. Переползания.
5. Учебная практика и методика проведения ОРУ без предметов.
6. Учебная практика по проведению ОРУ (раздельный способ).

7. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ, ПРАКТИКУМЫ

Данный вид работы не предусмотрен УП.

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

8. ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ

Данный вид работы не предусмотрен УП.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

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

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

10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

Форма обучения: заочная

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др).	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
Раздел 1. Строевые упражнения и приемы.			
Тема 1.1. Основные исходные положения рук, ног, туловища. Строевые приемы. Передвижения. Промежуточные положения рук и ног(форма проведения -практическое занятие)	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	9	Тестирование

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

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.)
Раздел 2. Строевые приемы.			
Тема 2.1. Передвижения. Положения согнутых рук и ног. (форма проведения - практическое занятие).	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	7	Тестирование
Раздел 3. Фигурная маршировка: разновидности ходьбы и бега.			
Тема 3.1. Размыкание и смыкание. Прыжки. Исходные положения - наклоны, приседы. Перестроения. Прыжки. Равновесия. Разновидности выпадов, седов. (форма проведения - практическое занятие).	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	7	Тестирование
Раздел 4. Перестроения.			
Тема 4.1. Повороты. Дробление, слияние. Характеристика и методика ОРУ. Кувырок вперед (форма проведения - практическое занятие).	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	7	Тестирование
Раздел 5. Перестроения.			
Тема 5.1. Методика проведения ОРУ раздельным способом. Висы и упоры. Фазы опорного прыжка (форма проведения - практическое занятие).	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	7	Тестирование
Раздел 6. Методика проведения упражнений с предметами			
Тема 6.1. Гимнастическими палками, мячами. Кувырок через плечо, прогнувшись. Размахивание, раскачивание на снарядах (форма проведения - практическое занятие).	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	9	Тестирование
Раздел 7. Перестроение			
Тема 7.1. Дробление, слияние. Методика ОРУ. Способы формирования представления о движении. (форма проведения - практическое занятие).	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	9	Тестирование
Раздел 8. Перестроения.			
Тема 8.1. Методика проведения	Проработка учебного материала с	5	Тестирование

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

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.)
ОРУ раздельным способом. Лазание по канату. Учебная практика: строевые упражнения. ОРУ (форма проведения - практическое занятие)	использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.		

11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) Список рекомендуемой литературы основная

1. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики : учебник / Ю.К. Гавердовский, В.М. Смолевский ; Гавердовский Ю.К.; Смолевский В.М. - Москва : Советский спорт, 2014. - 231 с. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971807001.html>. - Режим доступа: ЭБС "Консультант студента"; по подписке. - ISBN 978-5-9718-0700-1. / .— ISBN 0_250644

2. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики : учебник / Ю.К. Гавердовский ; Гавердовский Ю.К. - Москва : Советский спорт, 2014. - 368 с. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971806790.html>. - Режим доступа: ЭБС "Консультант студента"; по подписке. - ISBN 978-5-9718-0679-0. / .— ISBN 0_250730

3. Костихина Н. М. Педагогика физической культуры : учебник / Н. М. Костихина, О. Ю. Гаврикова ; Костихина Н. М., Гаврикова О. Ю. - 2-е изд. - Омск : СибГУФК, 2015. - 296 с. - Рекомендовано Учебно-методическим объединением высших учебных заведений Российской Федерации по образованию в области физической культуры в качестве учебника для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 49.03.01 - «Физическая культура». - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции СибГУФК - Физкультура и Спорт. - Режим доступа: ЭБС "Лань"; для авторизир. пользователей. - ISBN 978-5-91930-041-0. / .— ISBN 0_366258

дополнительная

1. Сырвачева, И. С. Квалиметрия педагогических технологий в области физической культуры : монография / И. С. Сырвачева, В. А. Сырвачев, С. Н. Зуев ; И. С. Сырвачева, В. А. Сырвачев, С. Н. Зуев. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 144 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - Текст. - Весь срок охраны авторского права. - электронный. - Электрон. дан. (1 файл). - URL: <http://www.iprbookshop.ru/82666.html>. - Режим доступа: ЭБС IPR BOOKS; для авторизир. пользователей. - ISBN 978-5-4486-0806-3. / .— ISBN 0_147141

2. Татарова, С. Ю. Педагогические элементы морфогенеза здорового образа жизни студентов :

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

учебное пособие / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров ; С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. - Москва : Научный консультант, Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2018. - 202 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - Текст. - Весь срок охраны авторского права. - электронный. - Электрон. дан. (1 файл). - URL: <http://www.iprbookshop.ru/75467.html>. - Режим доступа: ЭБС IPR BOOKS; для авторизир. пользователей. - ISBN 978-5-6040243-1-7. / .— ISBN 0_144560

3. Алаева, Л. С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева ; Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева. - Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. - 72 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - Текст. - Весь срок охраны авторского права. - электронный. - Электрон. дан. (1 файл). - URL: <http://www.iprbookshop.ru/74262.html>. - Режим доступа: ЭБС IPR BOOKS; для авторизир. пользователей. - ISBN 2227-8397. / .— ISBN 0_144028

4. Лешева, Н. С. Использование оздоровительных технологий при проведении учебного занятия по физической культуре : учебное пособие / Н. С. Лешева, К. Н. Дементьев, Т. А. Гринёва ; Н. С. Лешева, К. Н. Дементьев, Т. А. Гринёва. - Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 152 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - Текст. - Весь срок охраны авторского права. - электронный. - Электрон. дан. (1 файл). - URL: <http://www.iprbookshop.ru/74368.html>. - Режим доступа: ЭБС IPR BOOKS; для авторизир. пользователей. - ISBN 978-5-9227-0651-3. / .— ISBN 0_144097

5. Современные тенденции физической культуры и спорта. Выпуск 9 : сборник докладов международной научно-практической и учебно- методической конференции, посвященной 95-летию ниу мгу (9-10 июня 2016 г.) / И. Л. Амельченко, Ю. Л. Бурцева, А. Г. Горшков [и др.] ; И. Л. Амельченко, Ю. Л. Бурцева, А. Г. Горшков [и др.]; под редакцией В. А. Никишкин; : Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской. - Москва : Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 315 с. - Книга находится в премиум-версии IPR SMART. - Текст. - Лицензия до 01.07.2024. - электронный. - Электрон. дан. (1 файл). - URL: <https://www.iprbookshop.ru/60955.html>. - Режим доступа: Цифровой образовательный ресурс IPR SMART; для авторизир. пользователей. - ISBN 978-5-7264-1327-3. / .— ISBN 0_408308

учебно-методическая

1. Вальцев В. В. Физическая культура и спорт : методические указания для самостоятельной работы бакалавров направления подготовки 49.03.01 - Физическая культура / В. В. Вальцев, Д. А. Карташова ; УлГУ, ИМЭиФК. - 2024. - 18 с. - Неопубликованный ресурс. - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/15842>. - Режим доступа: ЭБС УлГУ. - Текст : электронный. / .— ISBN 0_540544.

Согласовано:

Специалист ведущий НБ УлГУ/ Ст адольникова Д.Р./ ___ *Amef* 2024 г.

б) Программное обеспечение

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

в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

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

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. Консультант врача. Электронная медицинская библиотека : база данных : сайт / ООО Высшая школа организации и управления здравоохранением-Комплексный медицинский консалтинг. – Москва, [2024]. – URL: <https://www.rosmedlib.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Букап. – Томск, [2024]. – 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, [2024]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.7. 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.

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

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

Согласовано:
Инженер ведущий / Щуренко Ю.В. /  / 2024 г. _
Должность сотрудника УНТТ ФИО подпись

12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

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

Аудитории укомплектованы специализированной мебелью, учебной доской. Аудитории для проведения лекций оборудованы мультимедийным оборудованием для представления информации большой аудитории. Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде, электронно-библиотечной системе. Перечень оборудования, используемого в учебном процессе:

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

13. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

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

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

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

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

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

Разработчик	Доцент	Карташова Дарья Алексеевна
-------------	--------	----------------------------

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

	Должность, ученая степень, звание	ФИО
--	-----------------------------------	-----

Разработчик



доцент

Карташова Д.А.