

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



**УТВЕРЖДЕНО**  
решением Ученого совета  
факультета культуры и искусства  
от «20» мая 2024 г., протокол №12/272

Председатель  /Н.С. Сафронов/  
Зав.кафедрой дизайна и  
культуры интерьера (подпись)  
Е.Л.Силантьева (по доверенности № 218/08 от 29.01.2024г.)

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

Направление (специальность): 42.03.02 Журналистика

Направленность (профиль/специализация): Конвергентная журналистика

Форма обучения: очная

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
Есин Вячеслав Николаевич	Кафедра физической культуры	Старший преподаватель,

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

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

### **Цели освоения дисциплины:**

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

### **Задачи освоения дисциплины:**

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

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к числу дисциплин блока Б1.В.2, предназначенного для студентов, обучающихся по направлению: 42.03.02 Журналистика.

В процессе изучения дисциплины формируются компетенции: УК-7.

Основные положения дисциплины используются в дальнейшем при изучении таких дисциплин как: Преддипломная практика, Проектная деятельность, 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><b>знать:</b> - ИД-1ук7 – Знать виды физических упражнений; ИД-1.1 ук7- Знать роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; ИД-1.2 ук7- Знать научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек, здорового образа и стиля жизни</p> <p><b>уметь:</b> ИД-2ук7 – Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; ИД-2.1 ук7 Уметь использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</p> <p><b>владеть:</b> - Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p>

#### 4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

Форма обучения: очная

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

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

#### 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
<b>Раздел 1. Раздел 1. Методико-практический (2 семестр, 1 курс)</b>							

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
Тема 1.1. Тема 1.1. Техника выполнения акробатических упражнений (практическое)	4	0	4	0	0	0	Тестирование
Тема 1.2. Тема 1.2. Техника выполнения кувырка вперед и стойки на лопатках в гимнастике . (практическое)	4	0	4	0	0	0	Тестирование
Тема 1.3. Тема 1.3. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, мост из положения лежа, стойка на лопатках. (практическое)	4	0	4	0	0	0	Тестирование
Тема 1.4. Тема 1.4. Гимнастические упражнения на снарядах, разностороннее физическое	4	0	4	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
развитие учащихся с помощью гимнастических упражнений. (практическое)							
Тема 1.5. Тема 1.5 Гимнастические упражнения, выполняемые со страховкой и без. (практическое)	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 1.6. Тема 1.6. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе гимнастика (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 1.7. Тема 1.7. Технические действия в баскетболе. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 1.8. Тема 1.8. Техники	2	0	2	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
ведения, ловли, передачи мяча и броска в кольцо с двух шагов в баскетболе. (практическое).							
Тема 1.9. Ведения мяча с преодолением препятствий, передачи во встречных колоннах. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 1.10. Ловля и передача мяча в движении. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 1.11. Вопросы по теме раздела. 1. Совершенствование техники ведения мяча. 2. Ловля и передача мяча одной двумя руками на	2	0	2	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
месте и в движении. 3. Ловля и передача мяча в движении, ведение мяча с последующей атакой кольца.							
Тема 1.12. Тема 1.12. Ведение мяча с последующей атакой кольца в баскетболе. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 1.13. Тема 1.13. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе баскетбол (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 1.14. Тема 1.14. Техника бега на короткие дистанции. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 1.15.	2	0	2	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
Тема 1.15. Стартовый разгон и бег на короткие дистанции. (практическое)							ие
Тема 1.16. Техника бега на средние дистанции (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 1.17. Бег на средние дистанции и финишное усилие. (практическое). Вопросы по теме раздела.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 1.18. Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 1.19. Техника низкого старта при беге на короткие	2	0	2	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	
дистанции. (практическое). Вопросы по теме раздела.								
Тема 1.20. Тема 1.20. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе	2	0	2	0	0	0	Тестирование	
Тема 1.21. Тема 1.21. Техника работы рук – основные фазы при стиле «Кроль». Гребок в «кроле».	2	0	2	0	0	0	Тестирование	
Тема 1.22. Тема 1.22. Техника работы рук – основные фазы при стиле «Кроль». Длинный гребок,	2	0	2	0	0	0	Тестирование	
Тема 1.23. Тема 1.23. Стиль «Кроль». Работа корпуса-баланс на	2	0	2	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
грудь, скольжение. (практическое).							
Тема 1.24. Тема 1.24. Стиль «Кроль». Дыхательная выносливость. (практическое). Вопросы по теме раздела.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 1.25. Тема 1.25. Стиль «Кроль». Техника работы ног. Упражнения с доской и без. Прямыми ногами. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 1.26. Тема 1.26. Стиль «Кроль». Тренировка работы ног. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 1.27. Тема 1.27. Контрольные упражнения (КУ), тест физическое	2	0	2	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	
й подготовленности в разделе плавание (практическое).								
Тема 1.28. Тема 1.28. Упражнения для развития специальной быстроты. Техника владения мячом	2	0	2	0	0	0	Тестирование	
Тема 1.29. Тема 1.29. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Техника обманных движений. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование	
Тема 1.30. Тема 1.30. Упражнения для развития специальной выносливости. Техника отбора мяча. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование	
Тема 1.31. Тема 1.31.	2	0	2	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
Упражнения для развития специальной ловкости. Вбрасывания мяча. (практическое).							
Тема 1.32. Тема 1.32. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе футбол (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
<b>Раздел 2. Раздел 2. Методико-практический (3 семестр, 2 курс)</b>							
Тема 2.1. Тема 2.1. СФП. Техника бега на короткие дистанции (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.2. Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции. Финишное усилие. (практическое).	2	0	2	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
Тема 2.3. Тема 2.3. Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разгон и бег по дистанции. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.4. Тема 2.4. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Ускорение отталкивание. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.5. Тема 2.5. Техника прыжка в длину с места. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.6. Тема 2.6. Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции и финишное усилие. (практическое).	2	0	2	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
Тема 2.7. Тема 2.7. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе легкая атлетика (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.8. Тема 2.8. Техника работы рук при плавании стилем «Кроль на груди». (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.9. Тема 2.9. Техника старта и поворота при плавании стилем «Кроль на груди	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.10. Тема 2.10. Техника работы рук при плавании стилем «Кроль на	2	0	2	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
спине». (практическое).							
Тема 2.11. Тема 2.11. Стиль «Кроль на спине». Техника старта и поворота. (практическое). Вопросы по теме раздела.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.12. Тема 2.12. Стиль «Кроль». Дыхательная выносливость. (практическое). Вопросы по теме раздела.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.13. Тема 2.13. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе плавание (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.14. Тема 2.14. Базовая	2	0	2	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
техника: Хватка ракетки, жонглирование мячом. (практическое)							
Тема 2.15. Тема 2.15. Базовая техника: упражнения с ракеткой, удары с права, слева. Серийные удары на точность попадания. Одиночные удары. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.16. Тема 2.16. Овладение базовой техникой и работой ног. Имитация ударов из основных позиций. Повторение ударного движения с перемещениями (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.17. Тема 2.17. Контрольные	2	0	2	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	
упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе настольный теннис (практическое).								
Тема 2.18. Тема 2.18. Развитие общей выносливости. Определение объема тренинга. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование	
Тема 2.19. Тема 2.19. Улучшение мышечной координации и выполнение упражнений в надлежащей форме. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование	
Тема 2.20. Тема 2.20. Работа на все тело без разделения мышечных групп. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование	
Тема 2.21.	2	0	2	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
Тема 2.21. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе бодибилдинг (практическое).							ие
Тема 2.22. Тема 2.22. Общефизическая подготовка. Свободный стиль передвижения 1-2 км.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.23. Общефизическая подготовка. Свободный стиль передвижения 3-5 км. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.24. . Техническая подготовка. Техника классического хода. (практическое). Вопросы по теме раздела.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.25. .	2	0	2	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
Техническая подготовка. Тактико-техническое преодоление препятствий в классическом ходе. (практическое).							ие
Тема 2.26. Общефизическая подготовка. Классический стиль передвижения 3-5 км	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.27. Тема 2.27. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.28. Тема 2.28. Техника приема и передачи мяча в волейболе. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.29. Тема 2.29.	2	0	2	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
Техника нижней прямой подачи в волейболе. (практическое)							
Тема 2.30. Техники верхней прямой подачи мяча. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.31. Нападающий удар в волейболе. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.32. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе волейбол (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.33. Ведение мяча в баскетболе. (практическое).	2	0	2	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
Тема 2.34. Тема 2.34. Ведение мяча, остановки и повороты в баскетболе. (практическое)	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.35. Тема 2.35. Ловля и передача мяча в баскетболе. Штрафной бросок в баскетболе	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.36. Тема 2.36. Передачи баскетбольного мяча в движении. Броски мяча в баскетболе со средней дистанции. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.37. Тема 2.37. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе баскетбол (практическое)	2	0	2	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	
о).								
<b>Раздел 3. Раздел 3. Методико-практический (4 семестр, 2 курс)</b>								
Тема 3.1. Тема 3.1. Общая и специальная физическая подготовка (базамarch, jog, skip, lift, kick, jumping jack, lunge)	2	0	2	0	0	0	Тестирование	
Тема 3.2. Тема 3.2. Общая и специальная физическая подготовка (подкачка – мышц спины, плечевого пояса, мышц ног и ягодиц) (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование	
Тема 3.3. Тема 3.3. Общая и специальная физическая подготовка (стретчинг) (практическое)	2	0	2	0	0	0	Тестирование	
Тема 3.4. Тема 3.4.	2	0	2	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
Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе фитнес аэробика (практическое).							
Тема 3.5. Тема 3.5. ОФП, упражнения комплекса ГТО, упражнения на быстроту движения (руками, ногами, туловищем) (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.6. Тема 3.6. Специальные беговые упражнения легкоатлета. Техника бега с низкого старта. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.7. Тема 3.7. Совершенствование	2	0	2	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	
техники спринтерского бега с низкого старта. Бег на дистанции 30-300 м. (практическое).								
Тема 3.8. Тема 3.8. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: легкая атлетика (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование	
Тема 3.9. Тема 3.9 Техника работы рук – основные фазы при стиле «брас». (практическое)	2	0	2	0	0	0	Тестирование	
Тема 3.10. Тема 3.10. Техника работы рук – основные фазы при стиле «брас». Длинный гребок, скольжение	2	0	2	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).							
Тема 3.11. Тема 3.11. Техника работы ног – основные фазы при стиле «брас». (практическое). Вопросы по теме раздела.	0	0	0	0	0	0	Тестирование
Тема 3.12. Тема 3.12. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: плавание (практическое).	0	0	0	0	0	0	Тестирование
Тема 3.13. Тема 3.13. Базовая техника: Хватка ракетки, жонглирование воланом (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.14. Тема 3.14. Базовая техника: упражнения с ракеткой,	2	0	2	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
удары с права, слева. Серийные удары на точность попадания. Одиночные удары. (практическое).							
Тема 3.15. Тема 3.15. Овладение базовой техникой и работой ног. Имитация ударов из основных позиций. Повторение ударного движения с перемещениями (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.16. Тема 3.16. Передвижения в игровой стойке со сменой зон. Отработка атакующих ударов, защиты, смэш, атака стрелой. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.17. Тема 3.17. Контроль	2	0	2	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
ые упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе бадминтон (практическое).							
Тема 3.18. Тема 3.18. Упражнения для развития специальной выносливости. Техника атакующих действий. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.19. Тема 3.19. Упражнения для развития специальной ловкости. Финты в движении и на месте с мячом. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.20. Тема 3.20. Упражнения для развития специальной быстроты.	2	0	2	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	
Техника атакующих действий в тройках, в парах. (практическое).								
Тема 3.21. Тема 3.21. Совершенствование взаимодействия при атакующих командных действиях и защиты. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование	
Тема 3.22. Тема 3.22. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе футбол (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование	
Тема 3.23. Тема 3.23. Броски из-за трёх очковой линии в баскетболе (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование	
Тема 3.24. Тема 3.24. Ведение с	2	0	2	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
изменение направления. Совершенствование бросков мяча в корзину							
Тема 3.25. Тема 3.25. Техника перемещений и владения мячом в баскетболе. Учебная игра «баскетбол», «стритбол». (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.26. Тема 3.26. Техника взаимодействия в защите и нападении в баскетболе (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.27. Тема 3.27. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе	2	0	2	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
баскетбол (практическое).							
Тема 3.28. Тема 3.28. Прием подачи, первая передача к сетке в зону 3, вторая в зоны 2,4 – нападающий удар или передача в прыжке (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.29. Тема 3.29. Нижняя прямая подача в волейболе. Прием и передача мяча в волейболе (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.30. Тема 3.30. Верхняя прямая подача в волейболе (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.31. Тема 3.31. Нападающий удар в волейболе (	2	0	2	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).							
Тема 3.32. Тема 3.32. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе волейбол (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
<b>Раздел 4. Раздел 4. Методико-практический (5 семестр, 3 курс)</b>							
Тема 4.1. Тема 4.1. Техника прыжка в длину. Ускорение, отталкивание. Разбег. (практическое)	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.2. Тема 4.2. Совершенствование низкого старта. Бег на короткие дистанции (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.3. Тема 4.3. Совершенствование финишного	2	0	2	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
спурта. Бег на средние дистанции. (практическое).							
Тема 4.4. Тема 4.4. Повышение уровня, скоростных, скоростно-силовых качеств. Бег на длинные дистанции(практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.5. Тема 4.5. Совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.6. Тема 4.6. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: легкая атлетика (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.7.	2	0	2	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
Тема 4.7. Техника разворотов при стиле «кроль», «брас» (практическое)							ие
Тема 4.8. Тема 4.8. Техника старта при стиле «кроль» на спине, «кроль» на груди, «брас	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.9. Тема 4.9. Техника плавания стилем «бабочка» (практическое). Вопросы по теме раздела	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.10. Тема 4.10. Совершенствование техники плавания комплексным стилем. Дыхательная выносливость (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.11. Тема 4.11. Контроль	2	0	2	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
ые упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: плавание (практическое).							
Тема 4.12. Тема 4.12. Передвижения в игровой стойке со сменой зон. Отработка ударов с передвижением по «треугольнику» (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.13. Тема 4.13. Совершенствование подачи разными способами(практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.14. Тема 4.15. Совершенствование техники игровой деятельности. Игра в одиночном разряде, в парном(практическое).	2	0	2	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
Тема 4.15. Тема 4.14. Техника игры в парах. Игровая практика в парах(практическое	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.16. Тема 4.16. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: настольный теннис (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.17. Тема 4.17. Увеличение базового уровня силовых показателей: приседания, жим гантелей и тяга. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.18. Тема 4.18. Улучшение работоспособности, увеличение показателей становая тяга,	2	0	2	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
подтягивание на турнике. (практическое).							
Тема 4.19. Тема 4.19. Повышение силовой выносливости. Приседания, жим и тяга. (практическое). Вопросы по теме раздела.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.20. Тема 4.20. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: бодибилдинг (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.21. Тема 4.21. Общеспортивная подготовка. Свободный стиль передвижения 3-5 км. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.22. Тема 4.22.	2	0	2	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	
Техническая подготовка. Основные движения различных лыжных ходов. (практическое).								
Тема 4.23. Тема 4.23. Совершенствование техники классического хода. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование	
Тема 4.24. Тема 4.24. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: лыжный спорт (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование	
Тема 4.25. Тема 4.25. Совершенствование верхней прямой подачи в волейболе (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование	
Тема 4.26. Тема 4.26. Нападающий удар в во	2	0	2	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	
лейболе(практическое).								
Тема 4.27. Тема 4.27. Командные действия в тройках (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование	
Тема 4.28. Тема 4.28. Блок и защитные командные действия	0	0	0	0	0	0	Тестирование	
Тема 4.29. Тема 4.29. Совершенствование тактико-тактических командных действий(практическое)	0	0	0	0	0	0	Тестирование	
Тема 4.30. Тема 4.30. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: волейбол (практическое).	0	0	0	0	0	0	Тестирование	
Тема 4.31. Тема 4.31. Совершенс	2	0	2	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
тование техники взаимодействия в защите (практическое).							
Тема 4.32. Тема 4.32. Совершенствование техники нападения в баскетболе (практическое)	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.33. Тема 4.33. Совершенствование выполнения передач различным и способами в баскетболе (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.34. Тема 4.34. Совершенствование бросков по корзине с разных направлений(практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.35. Тема 4.35. Совершенствование техники	2	0	2	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
основных элементов игры в баскетбол (практическое).							
Тема 4.36. Тема 4.36. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: баскетбол (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.37. Тема 4.37. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: баскетбол (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
<b>Раздел 5. Раздел 5. Методико-практический (6 семестр, 3 курс)</b>							
Тема 5.1. .Тема 5.1. Общая и специальная физическая подготовка (база, подкачка, стретчинг) (практическое)	2	0	2	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	
кое).								
Тема 5.2. Тема 5.1. Общая и специальная физическая подготовка (база, подкачка, стретчинг) (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование	
Тема 5.3. Тема 5.3. Комплексы фитнес-аэробики силовой на правленности (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование	
Тема 5.4. Тема 5.4. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: фитнес аэробика (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование	
Тема 5.5. Тема 5.5. СФП. Совершенствование спринтерского бега (практическое).	2	0	2	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
Тема 5.6. Тема 5.6. Техника эстафетного бега. Передача палочки. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.7. Тема 5.7. СФП. Совершенствование стайерского бега (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.8. Тема 5.8. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе:	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.9. Тема 5.9. ОФП, Совершенствование плавания в стиле «кроль» на груди. Развороты и старт. (практическое)	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.10. Тема 5.10. ОФП, Совершенствование	2	0	2	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
плавание в стиле «кроль» на спине. Развороты и старт. (практическое).							
Тема 5.11. Тема 5.11. ОФП, Совершенствование плавания в стиле «брас». Развороты и старт. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.12. Тема 5.12. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: легкой атлетике (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.13. Тема 5.13. Передвижения в игровой стойке со сменой зон. Отработка ударов смэш. (практическое).	2	0	2	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
Тема 5.14. Тема 5.14. Совершенствование подачи разными способами (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.15. Тема 5.15. Техника игры в парах. Игровая практика в парах (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.16. Тема 5.16. Совершенствование техники игровой деятельности. Игра в одиночном разряде, в парном, микст. (практическое)	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.17. Тема 5.17. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: настольный теннис (практическое)	2	0	2	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
Тема 5.18. Тема 5.18 Совершенствование техники владения мячом. Развитие специальной быстроты. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.19. Тема 5.19. Совершенствование техники обманных движений. Развитие скоростно-силовых качеств (практическое)	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.20. Тема 5.20. Совершенствование техники отбора мяча. Развитие специальной выносливости. (практическое)	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.21. Тема 5.21. Совершенствование тактических командных	2	0	2	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
действий (практическое).							
Тема 5.22. Тема 5.22. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе футбол (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.23. Тема 5.23. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.24. Тема 5.24. Совершенствование техники подачи верхней и нижней прямой. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.25. Тема 5.25.	2	0	2	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	
Совершенствование техники бл окирования . Взаимодействие игроков страховка. (практическое).								
Тема 5.26. Тема 5.26. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: волейбол (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование	
Тема 5.27. Тема 5.27. Броски из-за трёх очковой линии в баскетболе. Совершенствование техники перемещений и владения мячом в баскетболе. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование	
<b>Итого подлежит изучению</b>	328	0	328	0	0	0		

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ



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

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

### **Тема 1.1. 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 вперед и назад. 4.Комплексы, направленные на формирование правильной осанки; 5.Комплексы, направленные развитие силы, гибкости, ловкости;

### **Тема 1.2. Тема 1.2. Техника выполнения кувырка вперед и стойки на лопатках в гимнастике. (практическое)**

Вопросы по теме раздела. 1.Упражнения направленные на развитие координации. 2.Комплексы упражнений направленные на развитие силы, гибкости, ловкости. 4.Комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

### **Тема 1.3. 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, кувырка 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. Тема 1.4. Гимнастические упражнения на снарядах, разностороннее физическое развитие учащихся с помощью 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. Тема 1.5 Гимнастические упражнения, выполняемые со страховкой и без. (практическое)**

Вопросы по теме раздела. 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 чувства взаимопомощи, самостоятельность.

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

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

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. 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. 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. 2. Совершенствовать технику броска в кольцо с двух шагов.

### **Тема 1.9. Тема 1.9. Ведения мяча с преодолением препятствий, передачи во встречных колоннах. (практическое).**

Вопросы по теме раздела. 1.Совершенствование ведения мяча с преодолением препятствий 2.Передачи мяча во встречных колоннах; 3.Упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, глазомера, координации, выносливости. 4.Привитие чувства товарищества, взаимовыручки, соблюдение дисциплины и техники безопасности. 5. Укрепление функциональных систем организма.

### **Тема 1.10. 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 двумя руками на месте и в движении. 3. Ловля и передача мяча в движении, ведение мяча с последующей атакой кольца.

### **Тема 1.11. Вопросы по теме раздела. 1. Совершенствование техники ведения мяча. 2. Ловля и передача мяча одной двумя руками на месте и в движении. 3. Ловля и передача мяча в движении, ведение мяча с последующей атакой кольца.**

Вопросы по теме раздела. 1.Совершенствовать броски мяча в корзину различными способами, в зависимости от игровой ситуации. 2.Создать условия для самореализации учащихся в физической деятельности, развитие координаций движений. 3.Воспитание толерантности, чувства справедливости, взаимопомощи, товарищества

### **Тема 1.12. 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.

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

3.Развивать двигательные качества – ловкость, быстроту движений, выносливость. 4.Воспитание морально-волевые качества – смелость, честность, коллективизм.

**Тема 1.13. 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. Тема 1.14. Техника бега на короткие дистанции. (практическое).**

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

**Тема 1.15. 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.

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

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. Тема 1.17. Бег на средние дистанции и финишное усилие. (практическое). Вопросы по теме раздела.**

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

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

Вопросы по теме раздела. 1. Разные стили бега на средние дистанции. 2. Развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости. 3. Воспитание чувство времени в движении.

**Тема 1.19. Тема 1.19. Техника низкого старта при беге на короткие дистанции. (практическое). Вопросы по теме раздела.**

Вопросы по теме раздела. скоростной выносливости. Тема 1.20. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе легкая атлетика (практическое).

**Тема 1.20. Тема 1.20. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе**

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

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. Тема 1.21. Техника работы рук – основные фазы при стиле «Кроль». Гребок в «кроле».**

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. Тема 1.22. Техника работы рук – основные фазы при стиле «Кроль». Длинный гребок,**

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. 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;

**Тема 1.24. Тема 1.24. Стиль «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 1.25. Тема 1.25. Стиль «Кроль». Техника работы ног. Упражнения с доской и без. Прямыми ногами. (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. Тема 1.26. Стиль «Кроль». Тренировка работы ног. (практическое).**

репить технику работы ног в стиле «кроль» 2.Совершенствовать взаимодействие работы ног, рук и дыхания. 3.Способствовать разВопросы по теме раздела.

**Тема 1.27. Тема 1.27. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности**

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

## **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 1.28. Тема 1.28. Упражнения для развития специальной быстроты. Техника владения мячом**

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

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. 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.

### **Тема 1.31. Тема 1.31. Упражнения для развития специальной ловкости. Вбрасывания мяча. (практическое).**

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

### **Тема 1.32. 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. Раздел 2. Методико-практический (3 семестр, 2 курс)**

### **Тема 2.1. Тема 2.1. СФП. Техника бега на короткие дистанции (практическое).**

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

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

**Тема 2.2. 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. 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. Страт и разгон в беге на короткие дистанции. 3. Специальная физическая подготовка в легкой атлетике. Тема 2.4. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги

**Тема 2.4. Тема 2.4. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Ускорение 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. 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. 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. Тема 2.7. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе легкая атлетика (практическое).**

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

**Тема 2.8. 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

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

силовой выносливости.

### **Тема 2.9. Тема 2.9. Техника старта и поворота при плавании стилем «Кроль на груди»**

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 рук и ног при старте при плавании «кролем на груди». 4.Способствовать развитию гибкости, силу мышц рук, координацию движений, силу дыхательных мышц;

### **Тема 2.10. 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. Тема 2.11. Стил «Кроль на спине». Техника старта и поворота. (практическое). Вопросы по теме раздела.**

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;

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

Тема 2.12. Стил «Кроль». Дыхательная выносливость. (практическое). 1.Закрепить технику плавания стилем «кроль» 2.Совершенствовать технику старта в плавании способом кроль на груди с бортика и тумбочки. 3.Способствовать развитию Вопросы по теме раздела. дыхательной выносливости 4.Воспитывать интерес к изучению способов плавания.

### **Тема 2.13. 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. 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

### **Тема 2.15. Тема 2.15. Базовая техника: упражнения с ракеткой, удары с права, слева. Серийные удары на точность попадания. Одиночные удары. (практическое).**



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

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

**Тема 2.16. 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. Тема 2.17. 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 настольный теннис.

**Тема 2.18. 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. 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. 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. 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. Тема 2.22. Общефизическая подготовка. Свободный стиль передвижения 1-2 км.**

1. Развитие координационных качеств в лыжном спорте. 2. Развитие общей выносливости в лыжном спорте



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

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

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 двушажного хода 3. Развитие специальной выносливости.

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

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

**Тема 2.26. Общефизическая подготовка. Классический стиль передвижения 3-5 км**

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. Тема 2.27. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе**

Вопросы по теме раздела. 1. Контрольные нормативы по виду спорта лыжный спорт. 2. Спортивные тесты в настольном лыжный спорт. 3. Контрольные упражнения по лыжному спорту.

**Тема 2.28. 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. 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. 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

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

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

### **Тема 2.31. 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 и блокирования. 3. Закрепление приемов и передач двумя руками сверху и снизу; 4. Совершенствование подач;

### **Тема 2.32. 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. 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. Тема 2.34. Ведение мяча, остановки и повороты в баскетболе. (практическое)**

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

### **Тема 2.35. Тема 2.35. Ловля и передача мяча в баскетболе. Штрафной бросок в баскетболе**

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

### **Тема 2.36. Тема 2.36. Передачи баскетбольного мяча в движении. Броски мяча в баскетболе со 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 2.37. Тема 2.37. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности**

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

## **в разделе баскетбол (практическое).**

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

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

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

Вопросы по теме раздела. 1. Общая подготовка к выполнению базового комплекса фитнес аэробики. 2. Освоение специальных терминов и техники базы march, jog, skip, lift, kick, jumping jack, lunge. 3. Развитие координации, выносливости и танцевальной пластики.

### **Тема 3.2. 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 фитнес аэробики. 2. Развитие силовой подготовки, специальные упражнения для мышц спины, плечевого пояса, мышц ног и ягодиц. 3. Развитие специальной силы, ловкости, ритмичности.

### **Тема 3.3. Тема 3.3. Общая и специальная физическая подготовка (стретчинг) (практическое)**

Вопросы по теме раздела. 1. Специальная физическая подготовка в фитнес аэробики. 2. Развитие пластичности, гибкости, ловкости. 3. Изучение комплексов направленных на стретчинг.

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

Вопросы по теме раздела. 1. Контрольные нормативы по виду спорта фитнес аэробики. 2. Спортивные тесты в фитнес аэробики. 3. Контрольные упражнения по фитнес аэробики.

### **Тема 3.5. 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. 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, со снарядами. 2. Техника бега с низкого старта. Использование колодок. 3. Развитие скоростно-силовой подготовки.

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

### **Тема 3.7. 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 300м.

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

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

### **Тема 3.9. 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. 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. 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. 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. 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 восьмерка, имитации. 2. Базовые техники – жонглирование воланом. 3. Развитие общей физической подготовки. 4. Развитие координационных качеств.

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

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

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. 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

**Тема 3.16. Тема 3.16. Передвижения в игровой стойке со сменой 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. 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

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

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

**Тема 3.19. Тема 3.19. Упражнения для развития специальной ловкости. Финты в движении и на месте с 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 владение мячом полевыми игроками и вратарем в футболе. 4. Упражнения для развития специальной ловкости.

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

1. Техника атакующих действий в тройках, в парах полевыми игроками в футболе. 2. Защитные

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

действия полевыми игроками в футболе. 3. Совершенствование владение мячом полевыми игроками и вратарем в футболе. 4. Упражнения для развития специальной быстроты.

**Тема 3.21. Тема 3.21. Совершенствование взаимодействия при атакующих командных действий и защиты. (практическое).**

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

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

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

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

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

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

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

**Тема 3.25. Тема 3.25. Техника перемещений и владения мячом в баскетболе. Учебная игра «баскетбол», «стритбол». (практическое).**

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-волевые качества – смелость, честность, коллективизм.

**Тема 3.26. Тема 3.26. Техника взаимодействия в защите и нападении в баскетболе (практическое).**

1. Совершенствовать технику командных действий. Учебная игра «баскетбол», «стритбол». 2. Совершенствовать технику взаимодействий в защите и нападении в баскетболе. 3. Развивать

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

двигательные качества – ловкость, быстроту движений, выносливость. 4. Воспитание морально-волевые качества – смелость, честность, коллективизм.

**Тема 3.27. 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. Тема 3.28. Прием подачи, первая передача к сетке в зону 3, вторая в зоны 2,4 – нападающий удар или передача в прыжке (практическое).**

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

**Тема 3.29. Тема 3.29. Нижняя прямая подача в волейболе. Приём и передача мяча в волейболе (практическое).**

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

**Тема 3.30. Тема 3.30. Верхняя прямая подача в волейболе (практическое).**

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

**Тема 3.31. Тема 3.31. Нападающий удар в волейболе (практическое).**

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

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

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

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



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

#### **Тема 4.1. Тема4.1. Техника прыжка в длину. Ускорение, отталкивание. Разбег. (практическое)**

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

#### **Тема 4.2. Тема 4.2. Совершенствование низкого старта. Бег на короткие дистанции(практическое).**

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

#### **Тема 4.3. 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. Тема 4.4. Повышение уровня, скоростных, скоростно-силовых качеств. Бег на длинные дистанции(практическое).**

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

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

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

#### **Тема 4.6. 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 атлетика. 3. Контрольные упражнения по легкой атлетика.

#### **Тема 4.7. 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

#### **Тема 4.8. Тема 4.8. Техника старта при стиле «кроль» на спине, «кроль» на груди, «брас**

Вопросы к теме 1. Техника старта при стиле «кроль» на спине 2. Техника старта при стиле



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

«кроль» на груди, «брас» с бортика, с тумбочки. 3. Развитие координации, скоростно-силовых качеств.

**Тема 4.9. Техника плавания стилем «баттерфляй» (практическое). Вопросы по теме раздела**

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

**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

**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 с передвижением по «треугольнику» (практическое).**

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

**Тема 4.13. Совершенствование подачи разными способами(практическое).**

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. 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 4.15. Техника игры в парах. Игровая практика в парах(практическое)**

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

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

качеств.

**Тема 4.16. 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. 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 направленные на развитие силы на тренажерах и без. 3. Развитие силовых показателей, специальной выносливости.

**Тема 4.18. 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. 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. Улучшение показателей жима Вопросы по теме раздела. 2. и тяги. 3. Развитие координации, ловкости, силовой выно

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

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

**Тема 4.21. 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. Тема 4.22. Техническая подготовка. Основные движения различных лыжных ходов. (практическое).**

Вопросы по теме раздела. 1. Совершенствование техники коньковым ходом. 2.

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

Совершенствование стиля ходьбы классическим способом. 3. Развитие координации и скоростно-силовых качеств.

#### **Тема 4.23. 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. 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. Тема 4.25. Совершенствование верхней прямой подачи в волейболе (практическое).**

Вопросы по теме раздела. 1. Совершенствования техники передач мяча сверху двумя руками. 2. Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча, пространственной, временной и силовой точности движений. 3. Развитие скоростно-силовых качеств. 4. Воспитание умений коллективных взаимодействий в игре. Тема 4.26. Нападающий удар в волейболе(практическое).

#### **Тема 4.26. 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 зону 3, вторая в зоны 2,4 – нападающий удар или передача в прыжке. 3. Развивать “чувство мяча”, ловкость, точность передач, координацию движений. 4. Воспитывать настойчивость, волю, трудолюбие, лидерские качества

#### **Тема 4.27. 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

#### **Тема 4.28. Тема 4.28. Блок и защитные командные действия**

1. Совершенствования технику блока одиночного, в двойках. 2. Совершенствование защитные командные действия. 3. Развитие скоростно-силовых качеств

#### **Тема 4.29. Тема 4.29. Совершенствование тактико-тактических командных действий(практическое)**

Вопросы по теме раздела. 1. Совершенствования тактико-тактических перестроений, замен в игре. 2. Совершенствование тактических командных действий в нападении, в защите. Игра с либеро.

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

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

**Тема 4.30. 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. 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. 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. 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 с отражением от щита, подбор мяча; 3. Совершенствовать игровые способности в учебной игре “Баскетбол”. 4. Развивать двигательные качества – ловкость, быстроту движений, выносливость.

**Тема 4.34. 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 с отражением от щита, подбор мяча; 2. Совершенствовать игровые способности в учебной игре “Баскетбол”. 3. Развивать скоростно-силовые качества, координацию.

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

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

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

Вопросы по теме раздела. 1. Контрольные нормативы по виду спорта баскетбол 2. Спортивные

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

тесты в баскетболе. 3. Контрольные упражнения по баскетболу.

**Тема 4.37. Тема 4.37. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: баскетбол (практическое).**

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

**Раздел 5. Раздел 5. Методико-практический (6 семестр, 3 курс)**

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

Вопросы по теме раздела. 1. Освоение Общая подготовка к выполнению базового комплекса фитнес аэробики. 2. техники базы march, jog, skip, lift, kick, jumping jack, lunge соединение в танцевальные комплексы. 3. Развитие координации, выносливости и танцевальной пластики

**Тема 5.2. Тема 5.1. Общая и специальная физическая подготовка (база, подкачка, стретчинг) (практическое).**

Вопросы по теме раздела. 1. Освоение Общая подготовка к выполнению базового комплекса фитнес аэробики. 2. техники базы march, jog, skip, lift, kick, jumping jack, lunge соединение в танцевальные комплексы. 3. Развитие координации, выносливости и танцевальной пластики.

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

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

**Тема 5.4. Тема 5.4. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: фитнес аэробика (практическое).**

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

**Тема 5.5. 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. Тема 5.6. Техника эстафетного бега. Передача палочки. (практическое).**

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

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

### **Тема 5.7. 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 подгот

### **Тема 5.8. Тема 5.8. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе:**

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 5.9. Тема 5.9. ОФП, Совершенствование плавание 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. Тема 5.10. ОФП, Совершенствование плавание 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. Тема 5.11. ОФП, Совершенствование плавание 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. 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 плавание 3. Контрольные упражнения по плаван

### **Тема 5.13. Тема 5.13. Передвижения в игровой стойке со сменой 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 кач

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

#### **Тема 5.14. 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. 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. 4. Развитие координационных качеств.

#### **Тема 5.16. 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. 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. Тема 5.18 Совершенствование техники владения мячом. Развитие специальной быстроты. (практическое).**

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

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

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

#### **Тема 5.20. 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 владение мячом полевыми игроками и вратарем в футболе. 4.



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

Упражнения для развития специальной

**Тема 5.21. 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 владение мячом полевыми игроками и вратарем в футболе.

**Тема 5.22. 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

**Тема 5.23. Тема 5.23. Техника приема 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. 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 подачи. 3. Развивать “чувство мяча”, ловкость, точность передач, координацию движений. 4. Воспитывать настойчивость, волю, трудолюбие, лидерские качества

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

Вопросы по теме раздела. 1. Совершенствовать технику блокирования в тройках, двойках 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. 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



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

## **Тема 5.27. Тема 5.27. Броски из-за трёх очковой 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 трёх очковой линии в баскетболе. 2. Совершенствование техники перемещений и владения мячом в баскетболе. 3. Создать условия для самореализации учащихся в физкультурной деятельности, развитие координаций движений. 4. Воспитание толерантности, чувства справедливости, взаимопомощи, товарищества

## **6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ**

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

**Тема 1.1. Тема 1.1. Техника выполнения акробатических упражнений (практическое)**

**Тема 1.2. Тема 1.2. Техника выполнения кувырка вперед и стойки на лопатках в гимнастике. (практическое)**

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

**Тема 1.4. Тема 1.4. Гимнастические упражнения на снарядах, разностороннее физическое развитие учащихся с помощью гимнастических упражнений. (практическое)**

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

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

**Тема 1.7. Тема 1.7. Технические действия в баскетболе. (практическое).**

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

**Тема 1.9. Тема 1.9. Ведения мяча с преодолением препятствий, передачи во встречных колоннах. (практическое).**

**Тема 1.10. Тема 1.10. Ловля и передача мяча в движении. (практическое).**

**Тема 1.11. Вопросы по теме раздела. 1. Совершенствование техники ведения мяча. 2. Ловля и передача мяча одной двумя руками на месте и в движении. 3. Ловля и передача мяча в движении, ведение мяча с последующей атакой кольца.**

**Тема 1.12. Тема 1.12. Ведение мяча с последующей атакой кольца в баскетболе. (практическое).**

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

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

**Тема 1.14. Тема 1.14. Техника бега на короткие дистанции. (практическое).**

**Тема 1.15. Тема 1.15. Стартовый разгон и бег на короткие дистанции. (практическое)**

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

**Тема 1.17. Тема 1.17. Бег на средние дистанции и финишное усилие. (практическое).  
Вопросы по теме раздела.**

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

**Тема 1.19. Тема 1.19. Техника низкого старта при беге на короткие дистанции. (практическое). Вопросы по теме раздела.**

**Тема 1.20. Тема 1.20. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе**

**Тема 1.21. Тема 1.21. Техника работы рук – основные фазы при стиле «Кроль». Гребок в «кроле».**

**Тема 1.22. Тема 1.22. Техника работы рук – основные фазы при стиле «Кроль». Длинный гребок,**

**Тема 1.23. Тема 1.23. Стиль «Кроль». Работа корпуса- баланс на груди, скольжение. (практическое).**

**Тема 1.24. Тема 1.24. Стиль «Кроль». Дыхательная выносливость. (практическое). Вопросы по теме раздела.**

**Тема 1.25. Тема 1.25. Стиль «Кроль». Техника работы ног. Упражнения с доской и без. Прямыми ногами. (практическое).**

**Тема 1.26. Тема 1.26. Стиль «Кроль». Тренировка работы ног. (практическое).**

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

**Тема 1.28. Тема 1.28. Упражнения для развития специальной быстроты. Техника владения мячом**

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

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

**Тема 1.31. Тема 1.31. Упражнения для развития специальной ловкости. Вбрасывания мяча. (практическое).**

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

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

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

**Тема 2.1. Тема 2.1. СФП. Техника бега на короткие дистанции (практическое).**

**Тема 2.2. Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции. Финишное усилие. (практическое).**

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

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

**Тема 2.5. Тема 2.5. Техника прыжка в длину с места. (практическое).**

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

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

**Тема 2.8. Тема 2.8. Техника работы рук при плавании стилем «Кроль на груди». (практическое).**

**Тема 2.9. Тема 2.9. Техника старта и поворота при плавании стилем «Кроль на груди**

**Тема 2.10. Тема 2.10. Техника работы рук при плавании стилем «Кроль на спине». (практическое).**

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

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

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

**Тема 2.14. Тема 2.14. Базовая техника: Хватка ракетки, жонглирование мячом. (практическое)**

**Тема 2.15. Тема 2.15. Базовая техника: упражнения с ракеткой, удары с права, слева. Серийные удары на точность попадания. Одиночные удары. (практическое).**

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

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

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

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

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

**Тема 2.20. Тема 2.20. Работа на все тело без разделения мышечных групп. (практическое).**

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

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

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

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

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

**Тема 2.26. Общефизическая подготовка. Классический стиль передвижения 3-5 км**

**Тема 2.27. Тема 2.27. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе**

**Тема 2.28. Тема 2.28. Техника приема и передачи мяча в волейболе. (практическое).**

**Тема 2.29. Тема 2.29. Техника нижней прямой подачи в волейболе. (практическое)**

**Тема 2.30. Тема 2.30. Техники верхней прямой подачи мяча. (практическое).**

**Тема 2.31. Тема 2.31. Нападающий удар в волейболе. (практическое).**

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

**Тема 2.33. Тема 2.33. Ведение мяча в баскетболе. (практическое).**

**Тема 2.34. Тема 2.34. Ведение мяча, остановки и повороты в баскетболе. (практическое)**

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

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

**Тема 2.37. Тема 2.37. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе баскетбол (практическое).**

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

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

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

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

**Тема 3.3. Тема 3.3. Общая и специальная физическая подготовка (стретчинг) (практическое)**

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

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

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

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

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

**Тема 3.9. Тема 3.9 Техника работы рук – основные фазы при стиле «брас». (практическо**

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

**Тема 3.13. Тема 3.13. Базовая техника: Хватка ракетки, жонглирование воланом (практическое).**

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

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

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

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

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

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

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

**Тема 3.21. Тема 3.21. Совершенствование взаимодействия при атакующих командных действий и защиты. (практическое).**

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

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

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

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

**Тема 3.25. Тема 3.25. Техника перемещений и владения мячом в баскетболе. Учебная игра «баскетбол», «стритбол». (практическое).**

**Тема 3.26. Тема 3.26. Техника взаимодействия в защите и нападении в баскетболе (практическое).**

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

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

**Тема 3.29. Тема 3.29. Нижняя прямая подача в волейболе. Приём и передача мяча в волейболе (практическое).**

**Тема 3.30. Тема 3.30. Верхняя прямая подача в волейболе (практическое).**

**Тема 3.31. Тема 3.31. Нападающий удар в волейболе (практическое).**

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

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

**Тема 4.1. Тема 4.1. Техника прыжка в длину. Ускорение, отталкивание. Разбег. (практическое)**

**Тема 4.2. Тема 4.2. Совершенствование низкого старта. Бег на короткие дистанции(практическое).**

**Тема 4.3. Тема 4.3. Совершенствование финишного спурта. Бег на средние дистанции. (практическое).**

**Тема 4.4. Тема 4.4. Повышение уровня, скоростных, скоростно-силовых качеств. Бег на длинные дистанции(практическое).**

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

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

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

**Тема 4.8. Тема 4.8. Техника старта при стиле «кроль» на спине, «кроль» на груди, «брас**

**Тема 4.9. Тема 4.9. Техника плавания стилем «баттерфляй» (практическое). Вопросы по теме раздела**

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

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

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

**Тема 4.12. Тема 4.12. Передвижения в игровой стойке со сменой зон. Отработка ударов с передвижением по «треугольнику» (практическое).**

**Тема 4.13. Тема 4.13. Совершенствование подачи разными способами(практическое).**

**Тема 4.14. Тема 4.15. Совершенствование техники игровой деятельности. Игра в одиночном разряде, в парном(практическое).**

**Тема 4.15. Тема 4.14. Техника игры в парах. Игровая практика в парах(практическое)**

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

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

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

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

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

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

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

**Тема 4.23. Тема 4.23. Совершенствование техники классического хода. (практическое).**

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

**Тема 4.25. Тема 4.25. Совершенствование верхней прямой подачи в волейболе (практическое).**

**Тема 4.26. Тема 4.26. Нападающий удар в волейболе(практическое).**

**Тема 4.27. Тема 4.27. Командные действия в тройках (практическое).**

**Тема 4.31. Тема 4.31. Совершенствование техники взаимодействия в защите (практическое).**

**Тема 4.32. Тема 4.32. Совершенствование техники нападения в баскетболе (практическое)**



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

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

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

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

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

**Тема 4.37. Тема 4.37. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: баскетбол (практическое).**

**Раздел 5. Раздел 5. Методико-практический (6 семестр, 3 курс)**

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

**Тема 5.2. Тема 5.1. Общая и специальная физическая подготовка (база, подкачка, стретчинг) (практическое).**

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

**Тема 5.4. Тема 5.4. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: фитнес аэробика (практическое).**

**Тема 5.5. Тема 5.5. СФП. Совершенствование спринтерского бега (практическое).**

**Тема 5.6. Тема 5.6. Техника эстафетного бега. Передача палочки. (практическое).**

**Тема 5.7. Тема 5.7. СФП. Совершенствование стайерского бега (практическое).**

**Тема 5.8. Тема 5.8. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе:**

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

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

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

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

**Тема 5.13. Тема 5.13. Передвижения в игровой стойке со сменой зон. Отработка ударов смэш. (практическое).**



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

**Тема 5.14. Тема 5.14. Совершенствование подачи разными способами (практическое).**

**Тема 5.15. Тема 5.15. Техника игры в парах. Игровая практика в парах (практическое).**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Данный вид работы не предусмотрен УП.

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

Данный вид работы не предусмотрен УП.

## **9. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ**

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

1. Правила безопасного поведения на занятиях гимнастики в спортивном зале
2. техника выполнения акробатических упраж
3. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
4. Выберите правильные ответы: тонизирующее, трофическое, компенсаторное и нормализующее.
5. Почему необходимо формировать личностную мотивацию к физкультурно-оздоровительной деятельности?
- 6.
7. Гимнастические упражнения, выполняемые со страховкой и без.
8. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе гимнастика
9. Технические действия в баскетболе.
10. Техники ведения, ловли, передачи мяча и броска в кольцо с двух шагов в баскетболе.
11. Ведения мяча с преодолением препятствий, передачи во встречных колоннах.
12. Ловля и передача мяча в движении
13. Совершенствование техники ведения мяча. 2. Ловля и передача мяча одной двумя руками на месте и в движении. 3. Ловля и передача мяча в движении, ведение мяча с последующей атакой кольца.
14. Ведение мяча с последующей атакой кольца в баскетболе.
15. контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе баскетбол
16. Техника бега на короткие дистанции.
17. Стартовый разгон и бег на короткие дистанции.
18. Техника бега на средние дистанции
19. Бег на средние дистанции и финишное усилие.
20. Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон.
21. Техника низкого старта при беге на короткие дистанции. (практическое). Вопросы по теме

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

раздела.

22. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе
23. Техника работы рук – основные фазы при стиле «Кроль». Гребок в «кроле»
24. Техника работы рук – основные фазы при стиле «Кроль». Длинный гребок
25. Стиль «Кроль». Работа корпуса- баланс на груди, скольжение.
26. Стиль «Кроль». Дыхательная выносливость.
27. Стиль «Кроль». Техника работы ног. Упражнения с доской и без. Прямыми ногами.
28. Стиль «Кроль». Тренировка работы ног.
29. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе плавание
30. Упражнения для развития специальной быстроты. Техника владения мячом
31. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Техника обманных движений.
32. Упражнения для развития специальной выносливости. Техника отбора мяча
33. Упражнения для развития специальной ловкости. Вбрасывания мяча.
34. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе футбол
35. Техника бега на короткие дистанции
36. Техника бега на короткие дистанции. Финишное усилие.
37. Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разгон и бег по дистанции.
38. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Ускорение отталкивание
39. Техника прыжка в длину с места.
40. Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции и финишное усилие.
41. Техника бега на средние дистанции
42. Техника работы рук при плавании стилем «Кроль на груди»
43. Техника старта и поворота при плавании стилем «Кроль на груди»

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

44. Техника работы рук при плавании стилем «Кроль на спине».
45. Стилль «Кроль на спине». Техника старта и поворота.
46. Стилль «Кроль на спине». Техника старта и поворота.
47. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе плавание
48. Базовая техника: Хватка ракетки, жонглирование мячом.
49. Базовая техника: упражнения с ракеткой, удары с права, слева. Серийные удары на точность попадания. Одиночные удары
50. Овладение базовой техникой и работой ног. Имитация ударов из основных позиций. Повторение ударного движения с перемещениями
51. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе настольный теннис
52. Развитие общей выносливости. Определение объема тренинга.
53. Улучшение мышечной координации
54. Базовая техника: упражнения с ракеткой, удары с права, слева.
55. Работа на все тело без разделения мышечных групп.
56. Общефизическая подготовка.
57. Техника классического хода.
58. Техника классического хода.
59. Техника классического хода.
60. Техника классического хода.
61. Техника приема и передачи мяча в волейболе.
62. Техника нижней прямой подачи в волейболе.
63. Техники верхней прямой подачи мяча.
64. Техники верхней прямой подачи мяча.
65. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе волейбол (

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

66. Ведение мяча в баскетболе.
67. Ведение мяча, остановки и повороты в баскетболе.
68. Ловля и передача мяча в баскетболе. Штрафной бросок в баскетболе
69. Передачи баскетбольного мяча в движении. Броски мяча в баскетболе со средней дистанции.
70. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе баскетбольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе баскетбол
71. Общая и специальная физическая подготовка (база- march, jog, skip, lift, kick, jumping jack, lunge)
72. Общая и специальная физическая подготовка (подкачка – мышц спины, плечевого пояса, мышц ног и ягодиц)
73. Общая и специальная физическая подготовка (стретчинг)
74. Общая и специальная физическая подготовка (стретчинг)
75. упражнения комплекса ГТО
76. Специальные беговые упражнения легкоатлета.
77. Техника бега с низкого старта.
78. Техника бега с низкого старта.
79. Техника работы рук – основные фазы при стиле «брас»
80. Техника работы рук – основные фазы при стиле «брас»
81. Техника работы рук – основные фазы при стиле «брас»
82. Техника работы рук – основные фазы при стиле «брас»
83. Базовая техника: Хватка ракетки, жонглирование воланом
84. Базовая техника: упражнения с ракеткой, удары с справа, слева. Серийные удары на точность попадания. Одиночные удары
85. Базовая техника: упражнения с ракеткой, удары с справа, слева. Серийные удары на точность попадания. Одиночные удары
86. Базовая техника: упражнения с ракеткой, удары с справа, слева. Серийные удары на точность

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

попадания. Одиночные удары

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

88. Упражнения для развития специальной выносливости. Техника атакующих действий.

89. Упражнения для развития специальной выносливости. Техника атакующих действий.

90. Упражнения для развития специальной быстроты.

91. Упражнения для развития специальной быстроты.

92. Упражнения для развития специальной быстроты.

93. Броски из-за трёх очковой линии в баскетболе

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

95. техника перемещений и владения мячом в баскетболе.

96. техника перемещений и владения мячом в баскетболе.

97. техника перемещений и владения мячом в баскетболе.

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

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

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

101. Нападающий удар в волейболе

102. Нападающий удар в волейболе

103. Нападающий удар в волейболе

104. Бег на короткие дистанции

105. Бег на короткие дистанции

106. Бег на короткие дистанции

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

107. Бег на короткие дистанции
108. Бег на короткие дистанции
109. Бег на короткие дистанции
110. Техника разворотов при стиле «кроль», «брас»
111. Техника разворотов при стиле «кроль», «брас»
112. Техника разворотов при стиле «кроль», «брас»
113. Техника разворотов при стиле «кроль», «брас»
114. Передвижения в игровой стойке со сменой зон. Отработка ударов с передвижением по «треугольнику»
115. Передвижения в игровой стойке со сменой зон. Отработка ударов с передвижением по «треугольнику»
116. Передвижения в игровой стойке со сменой зон. Отработка ударов с передвижением по «треугольнику»
117. Передвижения в игровой стойке со сменой зон. Отработка ударов с передвижением по «треугольнику»
118. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: настольный теннис
119. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: настольный теннис
120. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: настольный теннис
121. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: настольный теннис
122. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: настольный теннис
123. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: настольный теннис
124. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: настольный теннис

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

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

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

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

128. Нападающий удар в волейболе

129. Нападающий удар в волейболе

130. Нападающий удар в волейболе

131. Нападающий удар в волейболе

132. Нападающий удар в волейболе

133. Нападающий удар в волейболе

134. Нападающий удар в волейболе

135. Нападающий удар в волейболе

136. Нападающий удар в волейболе

137. Нападающий удар в волейболе

138. Нападающий удар в волейболе

139. Нападающий удар в волейболе

140. Нападающий удар в волейболе

141. Нападающий удар в волейболе

142. Комплексы фитнес-аэробики силовой направленности

143. Комплексы фитнес-аэробики силовой направленности

144. Техника эстафетного бега.

145. Техника эстафетного бега.

146. Техника эстафетного бега.



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

147. Техника эстафетного бега.
148. плавание в стиле «кроль» на груди.
149. плавание в стиле «кроль» на груди.
150. плавание в стиле «кроль» на груди.
151. плавание в стиле «кроль» на груди.
152. плавание в стиле «кроль» на груди.
153. плавание в стиле «кроль» на груди.
154. Совершенствование техники игровой деятельности. Игра в одиночном разряде, в парном, микст
155. Совершенствование техники игровой деятельности. Игра в одиночном разряде, в парном, микст
156. Совершенствование техники игровой деятельности. Игра в одиночном разряде, в парном, микст
157. Совершенствование техники игровой деятельности. Игра в одиночном разряде, в парном, микст
158. Совершенствование техники игровой деятельности. Игра в одиночном разряде, в парном, микст
159. Совершенствование техники игровой деятельности. Игра в одиночном разряде, в парном, микст
160. Совершенствование техники игровой деятельности. Игра в одиночном разряде, в парном, микст
161. Совершенствование техники игровой деятельности. Игра в одиночном разряде, в парном, микст
162. Совершенствование техники игровой деятельности. Игра в одиночном разряде, в парном, микст
163. Совершенствование техники игровой деятельности. Игра в одиночном разряде, в парном, микст
164. Техника выполнения акробатических упражнений

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

165. Техника выполнения акробатических упражнений

166. Техника выполнения акробатических упражнений

## 10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## 11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### а) Список рекомендуемой литературы основная

1. Конеева Е. В., Овчинников В. П., Кукаева Т. Я., Румянцева О. В., Писаренко Е. Г., Ястребова О. С., Романов С. С., Кублицкий В. Г., Волков А. В., Гладюк В. Г., Волков А. А., Жук О. А., Шишкова Н. Г.. Спортивные игры: правила, тактика, техника : Учебное пособие для вузов / Конеева Е. В., Овчинников В. П., Кукаева Т. Я., Румянцева О. В., Писаренко Е. Г., Ястребова О. С., Романов С. С., Кублицкий В. Г., Волков А. В., Гладюк В. Г., Волков А. А., Жук О. А., Шишкова Н. Г.— ISBN 652f87732a9b4.— Издательство Юрайт, 2019 ISBN 978-5-534-11314-3 : [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/444895>

2. Москаленко И. С., Сафонова О. А.. Спортивные игры для студентов СПбГАСУ : Учебное пособие / Москаленко И. С., Сафонова О. А.— ISBN 652f8a0073ca6.— Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017 ISBN 978-5-9227-0763-3 : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/78592.html>

### дополнительная

1. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А., Кузьмина О. И.. Олимпийское образование в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : Учебное пособие / Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А., Кузьмина О. И.— ISBN 65324ee405b42.— Издательство Юрайт, 2019 ISBN 978-5-534-09298-1 : [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/442358>

2. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А., Кузьмина О. И.. Олимпийское образование в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : Учебное пособие / Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А., Кузьмина О. И.— ISBN 65324ef5a9280.— Издательство Юрайт, 2019 ISBN 978-5-534-09298-1 : [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/442358>

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

## учебно-методическая

1. Методические указания для практических занятий и самостоятельной работы студентов по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для всех направлений и специальностей в соответствии с ФГОС ВО / .— ISBN 652f8b52a3079.

### б) Программное обеспечение

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

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

#### 1. Электронно-библиотечные системы:

1.1. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». - Саратов, [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].

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

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

## 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

## 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;

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

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		Есин Вячеслав Николаевич
	Должность, ученая степень, звание	ФИО