

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

УТВЕРЖДЕНО

решением Ученого совета института медицины, экологии
и физической культуры
от 16.05.2024г., протокол №9/260

Председатель _____
« _____ » _____ 20 _____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

Направление (специальность): 31.05.02 Педиатрия

Направленность (профиль/специализация):

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
Бузаева Ирина Сергеевна	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: 31.05.02 Педиатрия.

В процессе изучения дисциплины формируются компетенции: УК-7.

Основные положения дисциплины используются в дальнейшем при изучении таких дисциплин как: Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена.

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

Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>знать: 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>уметь: 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>владеть: ИД-3ук7 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	324	72	72	72	72	36
Аудиторные занятия:	324	72	72	72	72	36
Лекции	-	-	-	-	-	-
Семинары и практические занятия	324	72	72	72	72	36
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	4	0	0	0	0	4
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	72	72	72	72	40

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

Форма обучения: очная

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
Раздел 1. Раздел 1. Методико-практический (2 семестр, 1 курс)							

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)	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 1.2. Тема 1.2. Техника выполнения кувырка вперед и стойки на лопатках в гимнастике	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 1.3. Тема 1.3. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, мост из положения лежа, стойка на лопатках. (практическое)	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 1.4. Тема 1.4. Гимнастические упражнения на снарядах, разностороннее физическое развитие	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
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).	4	0	3	0	0	1	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 ведения,	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
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. Броски в кольцо с двух шагов в баскетболе. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 1.12. Ведение мяча с последующ	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
ей атакой кольца в баскетболе.							
Тема 1.13. Тема 1.13. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе баскетбол (практическое).	3	0	3	0	0	0	Тестирование
Тема 1.14. Тема 1.14. Техника бега на короткие дистанции. (практическое).	3	0	3	0	0	0	Тестирование
Тема 1.15. Тема 1.15. Стартовый разгон и бег на короткие дистанции. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 1.16. Тема 1.16. Техника бега на средние дистанции (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 1.17.	2	0	2	0	0	0	Тестирова

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 1.17. Бег на средние дистанции и финишное усилие. (практическое).							ние
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 дистанции.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 1.20. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе легкая атлетика (практическое).	3	0	3	0	0	0	Тестирование
Тема 1.21. Техника	3	0	3	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
работы рук – основные фазы при стиле «Кроль». Гребок в «кроле». Упражнения с доской. (практическое).							
Тема 1.22. Тема 1.22. Техника работы рук – основные фазы при стиле «Кроль». Длинный гребок, высокий локоть. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 1.23. Тема 1.23. Стиль «Кроль». Работа корпуса-баланс на груди, скольжение. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 1.24. Тема 1.24. Стиль «Кроль». Дыхательная выносливость. (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 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 физической подготовленности в разделе плавание (практическое).	4	0	3	0	0	1	Тестирование
Тема 1.28. Тема 1.28. Упражнения для развития специальной быстроты. Техника владения	3	0	3	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
мячом. Удары по мячу ногами. Остановка мяча. (практическое).							
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. Упражнения для развития специальной ловкости. Вбрасывания мяча. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 1.32.	3	0	3	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 1.32. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе футбол (практическое).							ние
Раздел 2. Раздел 2. Методико-практический (3 семестр, 2 курс)							
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
Тема 2.3. Тема 2.3. Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разгон и бег по дистанции. (практическое)	1	0	1	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 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
Тема 2.7. Тема 2.7. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в	1	0	1	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
разделе легкая атлетика (практическое).							
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». (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.10. Тема 2.10. Техника работы рук при плавании стилем «Кроль на спине». (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.11. Тема 2.11. Стиль «Кроль на спине».	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 старта и поворота. (практическое).							
Тема 2.12. Тема 2.12. Стиль «Кроль». Дыхательная выносливость. (практическое).	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 техника: Хватка ракетки, жонглирование мячом. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.15. Тема 2.15. 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 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 упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе настольный теннис (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.18. Тема 2.18. Развитие общей вын	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
осливости. Определен ие объема тренинга. (практическое).							
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. Тема 2.21. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе бодибилдинг (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.22.	3	0	2	0	0	1	Тестирова

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 2.22. Общефизическая подготовка. Свободный стиль передвижения 1-2 км. (практическое).								ние
Тема 2.23. Тема 2.23. Общефизическая подготовка. Свободный стиль передвижения 3-5 км. (практическое).	2	0	2	0	0	0		Тестирование
Тема 2.24. Тема 2.24. Техническая подготовка. Техника классического хода. (практическое).	2	0	2	0	0	0		Тестирование
Тема 2.25. Тема 2.25. Техническая подготовка. Тактико-техническое преодоление препятствий в классическом ходе. (практическое)	3	0	2	0	0	1		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	
е).								
Тема 2.26. Тема 2.26. Общефизическая подготовка. Классический стиль передвижения 3-5 км. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование	
Тема 2.27. Тема 2.27. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе лыжный спорт (практическое).	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. Техника нижней прямой подачи в волейболе. (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 2.30. Тема 2.30. Техники верхней прямой подачи мяча. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.31. Тема 2.31. Нападающий удар в волейболе. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.32. Тема 2.32. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе волейбол (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.33. Тема 2.33. Ведение мяча в баскетболе. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.34. Тема 2.34. Ведение мяча, остановки и повороты в баскетболе.	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 2.35. Тема 2.35. Ловля и передача мяча в баскетболе. Штрафной бросок в баскетболе. (практическое).	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
Раздел 3. Раздел 3. Методико-практический (4 семестр, 2 курс)							
Тема 3.1. Тема 3.1.	3	0	3	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
Общая и специальная физическая подготовка (базамарш, jog, skip, lift, kick, jumping jack, lunge) (практическое).							
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. Контрольные упражнения (КУ),	3	0	3	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
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 техники спринтерского бега с низкого	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
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).	3	0	3	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. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.11.	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 3.11. Техника работы ног – основные фазы при стиле «брас». (практическое).							ние
Тема 3.12. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: плавание (практическое).	3	0	3	0	0	0	Тестирование
Тема 3.13. Базовая техника: Хватка ракетки, жонглирование воланом (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.14. Базовая техника: упражнения с ракеткой, удары справа, слева. Серийные удары на точность	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
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. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготов	3	0	3	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
ленности 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. Техника атакующих действий в тройках, в парах. (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 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).	3	0	3	0	0	0	Тестирование
Тема 3.23. Тема 3.23. Броски из-за трёхочковой линии в баскетболе (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.24. Тема 3.24. Ведение с изменением направления. Совершенствование бросков	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
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 баскетбол (практическое).	3	0	3	0	0	0	Тестирование
Тема 3.28. Тема 3.28.	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
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).	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 (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.32. Тема 3.32. 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 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).	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 спурта. Бег на средние дистанции. (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 4.4. 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. Тема 4.7. Техника разворотов при стиле «кроль», «брас» (пра	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
ктическое).							
Тема 4.8. Тема 4.8. Техника старта при стиле «кроль» на спине, «кроль» на груди, «брас» (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.9. Тема 4.9. Техника плавания стилем «бабочка» (практическое).	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. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: плавание (п	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 4.12. Тема 4.12. Передвижения в игровой стойке со сменой зон. Оработка 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 4.14. Техника игры в парах. Игровая практика в парах(практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.15. Тема 4.15. Совершенствование техники игровой деятельности. Игра в одиночном разряде, в	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
парном(практическое).							
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, подтягивание на турнике. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.19. Тема 4.19.	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
Повышение силовой выносливости. Приседания, жим и тяга. (практическое).							
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. Техническая подготовка. Основные движения различных лыжных ходов. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.23.	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 4.23. Совершенствование техники классического хода. (практическое).								ние
Тема 4.24. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: лыжный спорт (практическое).	2	0	2	0	0	0		Тестирование
Тема 4.25. Совершенствование верхней прямой подачи в волейболе (практическое).	2	0	2	0	0	0		Тестирование
Тема 4.26. Нападающий удар в волейболе(практическое).	2	0	2	0	0	0		Тестирование
Тема 4.27. Командные действия в тройках (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 4.28. Тема 4.28. Блок и защитные командные действия	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.29. Тема 4.29. Совершенствование тактико-тактических командных действий (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.30. Тема 4.30. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: волейбол (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.31. Тема 4.31. Совершенствование техники взаимодействия в защите (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.32. Тема 4.32. 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
нападения в баскетболе (практическое).							
Тема 4.33. Тема 4.33. Совершенствование выполнения передач различными 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 основных элементов игры в баскетбол (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.36. Тема 4.36. Контрольные упражнения	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
я 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).	1	0	1	0	0	0	Тестирование
Тема 5.2. Тема 5.2. Комплексы фитнес-аэробики танцевальной направленности (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.3. Тема 5.3. Комплексы фитнес-аэробики силовой направленности (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.4. Тема 5.4. Контроль	1	0	1	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: фитнес аэробика (практическое).							
Тема 5.5. Тема 5.5. СФП. Совершенствование спринтерского бега (практическое).	1	0	1	0	0	0	Тестирование
Тема 5.6. Тема 5.6. Техника эстафетного бега. Передача палочки. (практическое).	1	0	1	0	0	0	Тестирование
Тема 5.7. Тема 5.7. СФП. Совершенствование стайерского бега (практическое).	1	0	1	0	0	0	Тестирование
Тема 5.8. Тема 5.8. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготов	1	0	1	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
ленности в разделе: легкой атлетике (практическое).							
Тема 5.9. Тема 5.9. ОФП, Совершенствование плавания в стиле «кроль» на груди. Развороты и старт. (практическое).	1	0	1	0	0	0	Тестирование
Тема 5.10. Тема 5.10. ОФП, Совершенствование плавания в стиле «кроль» на спине. Развороты и старт. (практическое).	1	0	1	0	0	0	Тестирование
Тема 5.11. Тема 5.11. ОФП, Совершенствование плавания в стиле «брас». Развороты и старт. (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 5.12. Тема 5.12. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: легкой атлетике (практическое).	1	0	1	0	0	0	Тестирование
Тема 5.13. Тема 5.13. Передвижения в игровой стойке со сменой зон. Отработка ударов смэш. (практическое).	1	0	1	0	0	0	Тестирование
Тема 5.14. Тема 5.14. Совершенствование подачи разными способами (практическое).	1	0	1	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.	0	0	0	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 5.16. Совершенствование техники игровой деятельности. Игра в одиночном разряде, в парном, микст. (практическое).							ние
Тема 5.17. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: настольный теннис (практическое).	1	0	1	0	0	0	Тестирование
Тема 5.18. Совершенствование техники владения мячом. Развитие специальной быстроты. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.19. Совершенствование техники обманных движений.	1	0	1	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 скоростно-силовых качеств (практическое).							
Тема 5.20. Тема 5.20. Совершенствование техники отбора мяча. Развитие специальной выносливости. (практическое).	1	0	1	0	0	0	Тестирование
Тема 5.21. Тема 5.21. Совершенствование тактических командных действий (практическое).	1	0	1	0	0	0	Тестирование
Тема 5.22. Тема 5.22. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе футбол (практическое).	1	0	1	0	0	0	Тестирование
Тема 5.23. Тема 5.23.	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 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).	1	0	1	0	0	0	Тестирование
Тема 5.25. Тема 5.25. Совершенствование техники блочирования . Взаимодействие игроков страховка. (практическое).	1	0	1	0	0	0	Тестирование
Тема 5.26. Тема 5.26. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе:	1	0	1	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
волейбол (практическое).							
Тема 5.27. Тема 5.27. Броски из-за трёхочковой линии в баскетболе. Совершенствование техники перемещений и владения мячом в баскетболе. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.28. Тема 5.28. Ведение мяча с изменением направления и передачей партнеру или атакой кольца. Совершенствование бросков мяча в корзину в движении. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.29. Тема 5.29. Совершенствование техники вза	1	0	1	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	
имодействия в защите и нападении в баскетболе. (практическое).								
Тема 5.30. Тема 5.30. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: баскетбол (практическое).	1	0	1	0	0	0	Тестирование	
Итого подлежит изучению	328	0	324	0	0	4		

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

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.

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

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

ответственности при оказании страховки.

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

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)

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)

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).

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).

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).

1. Совершенствовать технику ведения, ловли и передачи. 2. Совершенствовать технику броска в

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

кольцо с двух шагов. 3.Развивать координацию, ловкость, быстроту, силу, выносливость. 4.Воспитание морально - волевые качества – смелость, честность, решительность, чувство товарищества, взаимопонимание.

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

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).

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. Тема 1.11. Броски в кольцо с двух шагов в баскетболе. (практическое).

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

Тема 1.12. Тема 1.12. Ведение мяча с последующей атакой кольца в баскетболе.

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

Тема 1.13. Тема 1.13. 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

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

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).

1. Совершенствование техники бега по прямой. 2. Совершенствование скоростной

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

выносливости. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.

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

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).

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.

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

Тема 1.19. Тема 1.19. Техника низкого старта при беге на короткие дистанции.

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

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

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». Упражнения с доской. (практическое).

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, высокий локоть. (практическое).

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

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

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.

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

3. Способствовать развитию гибкости, силу мышц рук, координацию движений, силу дыхательных мышц; 4. Воспитывать интерес к изучению способов плавания.

Тема 1.24. Тема 1.24. Стиль «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 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).

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).

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

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

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. Удары по мячу ногами. Остановка мяча. (практическое).

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).

1. Техника отбора мяча полевыми игроками в футболе. 2. Защитные действия полевыми

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

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).

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).

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

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

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).

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

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).

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.

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

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

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).

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

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

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).

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).

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

Тема 2.12. 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 дыхательной

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

выносливости 4. Воспитывать интерес к изучению способов плавания.

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

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).

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

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

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).

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).

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).

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).

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).

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

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).

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. (практическое).

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

Тема 2.23. 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. Тема 2.24. Техническая подготовка. Техника классического хода. (практическое).

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

Тема 2.25. 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. Тема 2.26. Общефизическая подготовка. Классический 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 2.27. Тема 2.27. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе лыжный спорт (практическое).

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

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

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

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).

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).

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

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).

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).

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).

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. (практическое).

1. Закрепление техники броска мяча в кольцо, основываясь на изученном ранее материале

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

(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).

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 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) (практическое).

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 – мышц спины, плечевого пояса, мышц ног и ягодиц) (практическое).

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).

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).

1. Контрольные нормативы по виду спорта фитнес аэробики. 2. Спортивные тесты в фитнес

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

аэробике. 3. Контрольные упражнения по фитнес аэробике.

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

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).

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

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

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).

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).

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).

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.

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

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

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).

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

Тема 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).

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

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

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).

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

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

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.

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

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

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 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 действиях 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).

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

1. Совершенствовать технику командных действий. Учебная игра «баскетбол», «стритбол». 2. Совершенствовать технику 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. 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 двигательные качества – ловкость, быстроту движений, выносливость. 4. Воспитание морально-волевые качества – смелость, честность, коллективизм.

Тема 3.27. 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

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. 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. 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. Нападающий удар в волейболе (практическое).

1. Совершенствовать технику нападающего удара из разных зон. 2. Совершенствование приема

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

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)

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).

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).

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).

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

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

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

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

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

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 4.9. Техника плавания стилем «баттерфляй» (практическое).

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

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

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

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

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).

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

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

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

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

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

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

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

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).

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).

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).

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

Тема 4.20. 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 бодибилдингу.

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

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

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).

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

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

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).

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).

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. Тема 4.26. 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 4.27. Тема 4.27. Командные действия в тройках (практическое).

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

Тема 4.28. Тема 4.28. Блок и защитные командные действия

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

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

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

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

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

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

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).

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).

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

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

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).

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).

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

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

Тема 4.36. Тема 4.36. 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).

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

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

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

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

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).

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).

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).

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

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

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

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

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

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).

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).

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).

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).

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

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

1. Овладение техникой основных стоек в различных зонах в бадминтоне. 2. Отработка ударов

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

смэш с передвижением по «треугольнику». 3. Развитие общей физической подготовки. 4. Развитие координационных качеств.

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

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).

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).

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).

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).

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).

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).

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. Упражнения для

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

развития специальной выносливости.

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

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

Тема 5.22. Тема 5.22. 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 5.23. Тема 5.23. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. (практическое).

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).

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).

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).

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

Тема 5.27. Тема 5.27. Броски из-за трёх очковой линии в баскетболе. Совершенствование

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

техники перемещений и владения мячом в баскетболе. (практическое).

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

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

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

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

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

Тема 5.30. Тема 5.30. 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

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)

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения, направленные на совершенствование строевых упражнений

Тема 1.2. Тема 1.2. Техника выполнения кувырка вперед и стойки на лопатках в гимнастике.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения направленные на развитие координации

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения, направленные на закрепление акробатических элементов (стойки на лопатках, кувырка вперед, акробатической комбинации).

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения направленные на развитие силы, ловкости, координации движений, двигательной памяти, внимания, координации движений

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения, способствующие развитию физических качеств (гибкость и ловкость в сочетании).

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Контрольные упражнения по гимнастике

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

Вопросы к теме:

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

Очная форма

Развитие двигательных качеств – ловкости, быстроты движений, выносливости.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения на развитие координации, ловкости, быстроты, силы, выносливости.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, глазомера, координации, выносливости.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения, на развитие техники ведения мяча.

Тема 1.11. Тема 1.11. Броски в кольцо с двух шагов в баскетболе. (практическое).

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения на развитие координации движений.

Тема 1.12. Тема 1.12. Ведение мяча с последующей атакой кольца в баскетболе.

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения на развитие ловкости, быстроты движений, выносливости.

Тема 1.13. Тема 1.13. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности

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

в разделе баскетбол (практическое).

Вопросы к теме:

Очная форма

Контрольные упражнения по баскетболу.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения на развитие скоростной выносливости.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения на развитие скоростных качеств.

Тема 1.17. Бег на средние дистанции и финишное усилие. (практическое).

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения на развитие общей физической подготовки.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости.

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

Тема 1.19. Тема 1.19. Техника низкого старта при беге на короткие дистанции.

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения на развитие скоростной выносливости.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Контрольные упражнения по легкой атлетике.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения направленные на совершенствование работы рук при плавании «кролем».

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения на развитие гибкости, силы мышц рук, координации.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения, способствующие развитию гибкости, силы мышц рук, координации движений, силы дыхательных мышц.

Тема 1.24. Тема 1.24. Стилль «Кроль». Дыхательная выносливость. (практическое).

Вопросы к теме:

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

Очная форма

Упражнения на улучшение техники старта в плавании способом кроль на груди с бортика и тумбочки.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения на совершенствование взаимодействия работы ног, рук и дыхания.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения способствующие развитию силы мышц рук, координацию движений, силу дыхательных мышц.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Контрольные упражнения по плаванию

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения для развития специальной быстроты.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения для развития специальной выносливости.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения для развития специальной ловкости.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

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 к теме:

Очная форма

Упражнения на развитие скорости.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения на развитие общей физической подготовки.

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

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения на совершенствование техники бега на короткие дистанции.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения на развитие скорости, силы мышц ног.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения на развитие координации, скоростно-силовых качеств.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения на развитие общей физической подготовки.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Контрольные упражнения по легкой атлетике

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

Вопросы к теме:

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

Очная форма

Упражнения направленные на совершенствование работы рук при плавании «кролем на груди».

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения на развитие гибкости, силы мышц рук, координацию движений, силу дыхательных мышц.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения направленные на совершенствование работы рук при плавании «кролем на спине»

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения, направленные на совершенствование техники старта в плавании способом кроль на спине с бортика.

Тема 2.12. Тема 2.12. Стил «Кроль». Дыхательная выносливость. (практическое).

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения на развитие дыхательной выносливости.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

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

Контрольные упражнения по плаванию.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения на развитие координационных качеств.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения на 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 к теме:

Очная форма

Упражнения на развитие общей физической подготовки.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Контрольные упражнения по настольный теннис.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения на развитие общей выносливости.

Тема 2.19. Тема 2.19. Улучшение мышечной координации и выполнение упражнений в

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

надлежащей форме. (практическое).

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения на развитие мышечной координации.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Силовые упражнения на все группы мышц.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Контрольные упражнения по бодибилдингу.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения на развитие общей выносливости.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения на развитие общей физической подготовки.

Тема 2.24. Тема 2.24. Техническая подготовка. Техника классического хода. (практическое).

Вопросы к теме:

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

Очная форма

Упражнения на развитие координационных качеств в лыжном спорте.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения на развитие специальной выносливости.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения на развитие координационных качеств в лыжном спорте.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Контрольные упражнения по лыжному спорту.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения на развитие "чувства мяча", ловкости, координации движений.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения, улучшающие технику подачи.

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

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения направленные на совершенствование подач.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Контрольные упражнения по волейболу.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы, координации движений.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения на развитие координации.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения на развитие координационных качеств (ориентация в пространстве, ритм движений,

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

точность движений, зрительная реакция).

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения на развитие двигательных качеств – ловкости, быстроты движений, выносливости.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

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) (практическое).

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения на 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 к теме:

Очная форма

Упражнения для мышц спины, плечевого пояса, мышц ног и ягодиц.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения на развитие пластичности, гибкости, ловкости.

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

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Контрольные упражнения по фитнес аэробике.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

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 к теме:

Очная форма

Специальные беговые упражнения легкоатлета в движении, на месте, со снарядами.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения на развитие скоростных качеств и на развитие выносливости.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Контрольные упражнения по легкой атлетике.

Тема 3.9. Тема 3.9 Техника работы рук – основные фазы при стиле «брас». (практическое).

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения на развитие координации.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения на развитие дыхательной выносливости.

Тема 3.11. Тема 3.11. Техника работы ног – основные фазы при стиле «брас». (практическое).

Вопросы к теме:

Очная форма

Комплекс упражнений на развитие координации, дыхательной выносливости.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Контрольные упражнения по плаванию.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения на развитие общей физической подготовки и координационных качеств.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

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

Упражнения на развитие общей физической подготовки и 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 к теме:

Очная форма

Базовая техника в бадминтоне.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения на развитие общей физической подготовки.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Контрольные упражнения по бадминтону.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

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 к теме:

Очная форма

Упражнения для развития специальной ловкости.

Тема 3.20. Тема 3.20. Упражнения для развития специальной быстроты. Техника

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

атакующих действий в тройках, в парах. (практическое).

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения для развития специальной быстроты.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения для развития специальной выносливости.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Контрольные упражнения по футболу

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения на развитие координации, ловкости, быстроты, силы и выносливости.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения на укрепление функциональных систем организма.

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

Вопросы к теме:

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

Очная форма

Упражнения на развитие двигательных качеств - ловкости, быстроты движений, выносливости.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения на развитие двигательных качеств – ловкости, быстроты движений, выносливости.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

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).

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения на развитие “чувства мяча”, ловкости, точности передач, координации движений.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.

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

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения на развитие “чувства мяча”, ловкости, точности передач, координации движений.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Контрольные упражнения по волейболу.

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

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения на развитие специальной выносливости, координационных качеств.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения на развитие специальной выносливости.

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

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения на развитие общей физической подготовки.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения направленные на совершенствование техники спринтерского бега.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Контрольные нормативы по виду спорта легкая атлетика.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения направленные на совершенствование техники разворотов при стиле «кроль», «брас».

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения направленные на совершенствование техники старта при стиле «кроль» на спине, «кроль» на груди, «брас»

Тема 4.9. Тема 4.9. Техника плавания стилем «баттерфляй» (практическое).

Вопросы к теме:

Очная форма

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

Упражнения направленные на совершенствование техники плавания стилем «баттерфляй».

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств и выносливости.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Контрольные упражнения по плаванию.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения на развитие общей подготовки.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения направленные на совершенствование техники подачи разными способами.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения направленные на совершенствование техники игры в парах.

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

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения на совершенствование техники игровой деятельности.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Контрольные упражнения по настольному теннису.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения направленные на совершенствование уровня силовых показателей.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения направленные на совершенствование работоспособности.

Тема 4.19. Тема 4.19. Повышение силовой выносливости. Приседания, жим и тяга. (практическое).

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения направленные на совершенствование силовой выносливости.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

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

Контрольные упражнения по бодибилдингу.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения направленные на совершенствование стиля передвижения.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения направленные на совершенствование различных лыжных ходов.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения направленные на совершенствование техники классического хода.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Контрольные упражнения по лыжному спорту.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения направленные на совершенствование верхней прямой подачи в волейболе.

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

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения направленные на совершенствование нападающего удара в волейболе.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения направленные на совершенствование защитных командных действий.

Тема 4.28. Тема 4.28. Блок и защитные командные действия

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения направленные на совершенствование блока и защитных командных действий.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Контрольные упражнения по волейболу.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения на развитие координации.

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

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения на развитие двигательных качеств– ловкости, быстроты движений, выносливости.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения направленные на совершенствование техники передач различными способами.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения направленные на совершенствование техники бросков по корзине.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения направленные на совершенствование техники основных элементов игры в баскетбол.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Контрольные упражнения по баскетболу.

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

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

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения направленные на совершенствование общей и специальной физической подготовки.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения на развитие специальной силы, ловкости, ритмичности.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения направленные на совершенствование силовой направленности.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Контрольные упражнения по фитнес аэробике.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения направленные на совершенствование спринтерского бега.

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

Вопросы к теме:

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

Очная форма

Упражнения направленные на совершенствование эстафетного бега.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения на развитие скоростно-силовой подготовки.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Контрольные упражнения по легкой атлетике.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения направленные на совершенствование плавания в стиле «кроль» на груди.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения на развитие силовой выносливости.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения направленные на совершенствование плавания в стиле «брас».

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

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Контрольные упражнения по плаванию.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения на развитие координации.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения на развитие общей физической подготовки.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения направленные на совершенствование техники игры в парах.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Контрольные упражнения по настольному теннису.

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

Вопросы к теме:

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

Очная форма

Упражнения для развития специальной ловкости.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения для развития специальной выносливости.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения направленные на совершенствование командных действий.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

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 к теме:

Очная форма

Упражнения на развитие ловкости, точности передач, координации движений.

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

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения на развитие ловкости, точности передач, координации движений.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения направленные на совершенствование техники блокирования.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Контрольные упражнения по волейболу.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения направленные на совершенствование техники перемещений в баскетболе.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения на развитие ловкости, выносливости, силы.

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

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения направленные на совершенствование техники взаимодействия в защите и нападении в баскетболе.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Контрольные упражнения по баскетболу.

7. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ, ПРАКТИКУМЫ

Данный вид работы не предусмотрен УП.

8. ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ

Данный вид работы не предусмотрен УП.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

1. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?
- 2.
3. Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие, физическую подготовленность, вашу психоэмоциональную сферу?
4. Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие, физическую подготовленность, вашу психоэмоциональную сферу?
5. Как контролировать эффективность тренировочных занятий?
6. Как контролировать эффективность тренировочных занятий?
7. В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки?
- 8.

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

9. Как спланировать тренировочный процесс в избранном виде спорта (виде двигательной активности)?

10.

11. Как спланировать тренировочный процесс в избранном виде спорта (виде двигательной активности)?

12.

13. Как контролировать эффективность тренировочных занятий?

14.

15. Как контролировать эффективность тренировочных занятий?

16.

17. Чем различаются спортивные и подвижные игры?

18.

19. Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта?

20. Как спланировать тренировочный процесс в избранном виде спорта (виде двигательной активности)?

21. Как протекают восстановительные процессы при мышечной деятельности?

22.

23. Как протекают восстановительные процессы при мышечной деятельности?

24.

25. Как протекают восстановительные процессы при мышечной деятельности?

26.

27. Как протекают восстановительные процессы при мышечной деятельности?

28.

29. Какие оздоровительные системы физических упражнений вы знаете. Дайте им краткую характеристику.

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

30. Какие оздоровительные системы физических упражнений вы знаете. Дайте им краткую характеристику.

31. Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению.

32.

33. Что такое «мышечная релаксация»?

34. Как контролировать эффективность тренировочных занятий?

35.

36. Как контролировать эффективность тренировочных занятий?

37.

38. Как контролировать эффективность тренировочных занятий?

39.

40. Какие формы занятий физическими упражнениями вы знаете?

41. Расскажите об энергозатратах организма при выполнении нагрузок в зонах различной мощности?

42. Какие современные оздоровительные системы физических упражнений вы знаете?

43.

44. Мотивация выбора видов двигательной активности.

45.

46. Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта?

47. Перечислите и охарактеризуйте оздоровительные системы физических упражнений, объединенных в понятие «традиционные».

48. Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению.

49.

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

50. Какую информацию о состоянии организма во время занятий физическими упражнениями студент может собрать при помощи самоконтроля?
51. Классификация и характеристика физических упражнений.
- 52.
53. Какие формы занятий физическими упражнениями вы знаете?
54. Что такое ОФП? Его задачи.
55. Что такое «мышечная релаксация»?
56. Практико-деятельностный компонент физической культуры личности.
- 57.
58. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?
59. Что представляет собой система студенческих спортивных соревнований?
60. Опишите подробно наиболее интересную и наиболее подходящую лично вам оздоровительную систему физических упражнений.
61. Физические упражнения в течение учебного дня: физкультминутки, физкультпаузы.
62. Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению.
63. Мотивация выбора видов двигательной активности.
64. Какие современные оздоровительные системы физических упражнений вы знаете?
- 65.
66. Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля?
67. Опишите подробно наиболее интересную и наиболее подходящую лично вам оздоровительную систему физических упражнений.
- 68.
69. Самостоятельные занятия спортивными играми.
70. Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие, физическую подготовленность, вашу психоэмоциональную сферу?

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

71. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?
- 72.
73. Перечислите и охарактеризуйте оздоровительные системы физических упражнений, объединенных в понятие «традиционные».
74. Как протекают восстановительные процессы при мышечной деятельности?
75. Кратко опишите особенности восстановительных процессов после тренировочных нагрузок и соревнований.
76. Что включает в себя понятие «рациональное питание»?
77. Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению.
- 78.
79. С помощью каких основных показателей можно оценить уровень функционального состояния и тренированности?
80. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества на примере вашей специальности.
81. Самостоятельные занятия лыжным спортом.
- 82.
83. Перечислите основные физические качества, дайте им определения.
84. Перечислите основные физические качества, дайте им определения.
85. Каковы цели и задачи проведения студенческих соревнований различного уровня?
- 86.
87. Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют спортивные и подвижные игры?
- 88.
89. Дайте описание наиболее интересной для вас спортивной игры: ее суть и упрощенные правила.
90. Чем различаются спортивные и подвижные игры?

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

91. Перечислите наиболее популярные спортивные и подвижные игры – кратко их охарактеризуйте.

92. Перечислите и охарактеризуйте оздоровительные системы физических упражнений, объединенных в понятие «традиционные».

93.

94. Какие современные оздоровительные системы физических упражнений вы знаете?

95.

96. Что включает в себя понятие «рациональное питание»?

97.

98. Дополнительные средства повышения работоспособности.

99. Что, на ваш взгляд, необходимо делать, чтобы у личности была устойчивая потребность в двигательной активности и ведении здорового образа жизни?

100. Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта?

101. Как контролировать эффективность тренировочных занятий?

102.

103. В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки?

104.

105. Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок?

106. Что представляет собой спортивная подготовка?

107. Расскажите об энергозатратах организма при выполнении нагрузок в зонах различной мощности?

108. Почему необходимо формировать личностную мотивацию к физкультурно-оздоровительной деятельности?

109. Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта?

110.

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

111. Опишите подробно наиболее интересную и наиболее подходящую лично вам оздоровительную систему физических упражнений.

112. Мотивация и направленность самостоятельных занятий.

113. Утренняя гигиеническая гимнастика.

114. Физические упражнения в течение учебного дня: физкультминутки, физкультпаузы.

115. Самостоятельные занятия избранным вами видом физической активности (спортом).

116. Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля?

117.

118. Какую информацию о состоянии организма во время занятий физическими упражнениями студент может собрать при помощи самоконтроля?

119. На что направлен и что включает в себя врачебный контроль?

120.

121. Каково содержание педагогического контроля?

122. С помощью каких основных показателей можно оценить уровень функционального состояния и тренированности?

123. Как оценить физическое состояние при помощи тестирования и контрольных нормативов?

124. Методика определения артериального давления.

125.

126. Какие задачи решаются в процессе проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий (соревнований)?

127. Какое различие в терминах: «спортивное соревнование» и «спортивное событие»?

128.

129. Как протекают восстановительные процессы при мышечной деятельности?

130. Кратко опишите особенности восстановительных процессов после тренировочных нагрузок и соревнований.

131. Какие средства повышения эффективности восстановительных процессов вы знаете?

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

132. Что включает в себя понятие «рациональное питание»?
133. Назовите основные витамины и обоснуйте их необходимость для сбалансированного питания.
- 134.
135. Перечислите основные минералы и микроэлементы и обоснуйте их необходимость для организма.
- 136.
137. Чем различаются спортивные и подвижные игры?
138. Перечислите наиболее популярные спортивные и подвижные игры – кратко их охарактеризуйте.
- 139.
140. Приведите пример подвижной игры, опишите ее правила.
141. Какие оздоровительные системы физических упражнений вы знаете. Дайте им краткую характеристику.
142. Перечислите и охарактеризуйте оздоровительные системы физических упражнений, объединенных в понятие «традиционные».
143. Какие современные оздоровительные системы физических упражнений вы знаете?
- 144.
145. Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению.
146. Что такое ОФП? Его задачи.
147. В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки?
148. Что представляет собой спортивная подготовка?
149. Система мотивов в области физической культуры личности.
150. Что, на ваш взгляд, необходимо делать, чтобы у личности была устойчивая потребность в двигательной активности и ведении здорового образа жизни?
151. Формы лечебной физической культуры.

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

152. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
- 153.
154. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания.
155. Показания и противопоказания к занятиям лечебной физической культурой.
- 156.
157. Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их.
158. В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?
159. Перечислите основные физические качества, дайте им определения.
160. Дайте определение понятию «мотивация».
- 161.
162. Система мотивов в области физической культуры личности.
- 163.
164. Что, на ваш взгляд, необходимо делать, чтобы у личности была устойчивая потребность в двигательной активности и ведении здорового образа жизни?
165. Как контролировать эффективность тренировочных занятий?
166. Как спланировать тренировочный процесс в избранном виде спорта (виде двигательной активности)?
167. Мотивация выбора видов двигательной активности.
168. Перечислите основные минералы и микроэлементы и обоснуйте их необходимость для организма.
169. Прикладные виды спорта на примере вашей специальности.
- 170.
171. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП специальности.
172. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей.

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

173. Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие, физическую подготовленность, вашу психоэмоциональную сферу?

174. Как контролировать эффективность тренировочных занятий?

175. Приведите пример подвижной игры, опишите ее правила.

176.

177. Перечислите и охарактеризуйте оздоровительные системы физических упражнений, объединенных в понятие «традиционные».

178.

179. Каково содержание педагогического контроля?

180. Дополнительные средства повышения работоспособности.

181. Чем различаются спортивные и подвижные игры?

182. Расскажите об энергозатратах организма при выполнении нагрузок в зонах различной мощности?

183. Опишите структуру физической культуры личности.

184.

185. Формы лечебной физической культуры.

186.

187. Как протекают восстановительные процессы при мышечной деятельности?

188.

189. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.

190. В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки?

191.

192. Какие упражнения силовой направленности вы знаете?

193. Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок?

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

194. Что, на ваш взгляд, необходимо делать, чтобы у личности была устойчивая потребность в двигательной активности и ведении здорового образа жизни?
- 195.
196. Для чего проводятся физкультурно-спортивные массовые мероприятия?
197. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества на примере вашей специальности.
- 198.
199. Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению.
200. С помощью каких основных показателей можно оценить уровень функционального состояния и тренированности?
201. Как оценить физическое состояние при помощи тестирования и контрольных нормативов?
- 202.
203. Антропометрические признаки физического развития. Рост, вес, окружность грудной клетки, ручная динамометрия.
204. Методика определения артериального давления.
205. Опишите подробно наиболее интересную и наиболее подходящую лично вам оздоровительную систему физических упражнений.
206. Что включает в себя понятие «рациональное питание»?
- 207.
208. Определение понятия ППФП, её цели и задачи.
209. Организация, формы и средства ППФП в вузе.
- 210.
211. Физические упражнения в течение учебного дня: физкультминутки, физкультпаузы.
212. Какие современные оздоровительные системы физических упражнений вы знаете?
- 213.

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

214. Какое оздоровительное воздействие оказывает активный туризм на организм подрастающего поколения?

215. Какую информацию о состоянии организма во время занятий физическими упражнениями студент может собрать при помощи самоконтроля?

216.

217. Кратко опишите особенности восстановительных процессов после тренировочных нагрузок и соревнований.

218. Назовите упражнения для разминки, в футболе.

219. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей.

220. Прикладные виды спорта на примере вашей специальности.

221. Что включает в себя понятие «рациональное питание»?

222. Какие средства используются лечебной физической культурой?

223.

224. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.

225. Дайте характеристику рекреационных и спортивных походов.

226.

227. Как оценить физическое состояние при помощи тестирования и контрольных нормативов?

228. Утренняя гигиеническая гимнастика.

10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

Форма обучения: очная

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

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др).	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
Раздел 1. Раздел 1. Методико-практический (2 семестр, 1 курс)			
Тема 1.6. Тема 1.6. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе гимнастика (практическое).	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	1	Тестирование
Тема 1.27. Тема 1.27. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе плавание (практическое).	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	1	Тестирование
Раздел 2. Раздел 2. Методико-практический (3 семестр, 2 курс)			
Тема 2.22. Тема 2.22. Общефизическая подготовка. Свободный стиль передвижения 1-2 км. (практическое).	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	1	Тестирование
Тема 2.25. Тема 2.25. Техническая подготовка. Тактико-техническое преодоление препятствий в классическом ходе. (практическое).	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	1	Тестирование

11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) Список рекомендуемой литературы основная

1. Конеева Елена Владимировна, Овчинников Владимир Павлович, Кукаева Татьяна Яковлевна, Румянцева Ольга Вячеславовна, Писаренко Евгения Германовна, Ястребова Ольга Станиславовна, Романов Сергей Станислав. Спортивные игры: правила, тактика, техника : Учебное пособие для вузов / Конеева Елена Владимировна, Овчинников Владимир Павлович, Кукаева Татьяна Яковлевна, Румянцева Ольга Вячеславовна, Писаренко Евгения Германовна, Ястребова Ольга Станиславовна, Романов Сергей Станислав.— ISBN 6528eb74188.— Юрайт, 2019 ISBN 978-5-534-11314-3 : [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/444895>

2. Завьялова Татьяна Александровна, Кылосов Андрей Анатольевич, Павлов Георгий Акимович, Подосёнков Александр Львович, Шарков Юрий Петрович, Шивринская Светлана Евгеньевна. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Завьялова Татьяна Александровна, Кылосов Андрей Анатольевич, Павлов Георгий Акимович, Подосёнков Александр

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

Львович, Шарков Юрий Петрович, Шивринская Светлана Евгеньевна.— ISBN 6538a28c093fd.— Юрайт, 2023 ISBN 978-5-534-07551-9 : [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514967>

дополнительная

1. Германов Геннадий Николаевич. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Германов Геннадий Николаевич.— ISBN 6538a31db717a.— Юрайт, 2023 ISBN 978-5-534-04492-8 : [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514804>

2. Шипов Н. А., Трофимов А. В., Авдеева С. Н., Буриков А. В.. Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : Учебное пособие / Шипов Н. А., Трофимов А. В., Авдеева С. Н., Буриков А. В.— ISBN 6538a36ce5a6c.— Ай Пи Ар Медиа, 2019 ISBN 978-5-4497-0065-0 : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/84086.html>

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 6528ecf662acc.

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.

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

1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Букап. – Томск, [2024]. – URL: <https://www.books-up.ru/ru/library/> . – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

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

1.7. ЭБС **Znanium.com** : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Знаниум. - Москва, [2024]. - URL: <http://znanium.com> . – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

2. КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: справочная правовая система. /ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2024].

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

4. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» : электронная библиотека : сайт / ФГБУ РГБ. – Москва, [2024]. – URL: <https://нэб.рф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

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

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

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

- Стул складной для йоги

13. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

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

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

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

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

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

Разработчик		Бузаева Ирина Сергеевна
	Должность, ученая степень, звание	ФИО