



**УТВЕРЖДЕНО**  
решением Ученого совета факультета  
гуманитарных наук и социальных технологий  
от «20» июня 2024 г., протокол № 5  
Председатель **С.Н.Митин**  
«20» июня 2024 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	Физическая культура и спорт
Факультет	Факультет физической культуры и реабилитации
Кафедра	Кафедра физической культуры
Курс	1 - очная форма обучения

Направление (специальность): 39.03.03 Организация работы с молодежью

Направленность (профиль/специализация): Организация молодежных социокультурных проектов и образовательных программ

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
Новикова Ольга Сергеевна	Кафедра физической культуры	Старший преподаватель,

<u>Каленик Е.Н.</u>	Физической культуры	<u>Доцент, к.п.н.</u>
СОГЛАСОВАНО		СОГЛАСОВАНО
Заведующий кафедрой физической культуры, реализующей дисциплину		Заведующий выпускающей кафедрой психологии и педагогики
 / <u>Каленик Е.Н.</u> / ФИО		 / <u>Митин С.Н.</u> / Подпись ФИО
« 17 » 06 2024 г.		« 17 » 06 2024 г.



## 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 «Физическая культура и спорт» относится к числу дисциплин блока Б1.О, предназначенного для студентов, обучающихся по направлению: 39.03.03 Организация работы с молодежью.

В процессе изучения дисциплины формируются компетенции: УК-7.

Основные положения дисциплины используются в дальнейшем при изучении таких дисциплин как: Преддипломная практика, Практика по получению умений и опыта профессиональной деятельности, Элективные дисциплины по физической культуре и спорту, Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы.

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



Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>знать:</b> ИД-1ук7 – Знать виды физических упражнений; ИД-1.1 ук7- Знать роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; ИД-1.2 ук7- Знать научнопрактические основы физической культуры, профилактики вредных привычек, здорового образа и стиля жизни.</p> <p><b>уметь:</b> ИД-2ук7 – Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; ИД-2.1 ук7 Уметь использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p><b>владеть:</b> 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): 2 ЗЕТ

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

Форма обучения: очная

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

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

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

Форма обучения: очная

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Раздел 1. 1. Теоретический</b>							
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	2	0	0	0	0	Тестирование
Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры.	2	2	0	0	0	0	Тестирование
Тема 1.3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении	2	2	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
и здоровья.							
Тема 1.4. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	2	0	0	0	0	Тестирование
Тема 1.5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	2	2	0	0	0	0	Тестирование
Тема 1.6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	2	0	0	0	0	Тестирование
Тема 1.7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или	1	1	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
систем физически х упражнени й.							
Тема 1.8. Особенност и занятий избранным видом спорта или системой физически х упражнени й.	1	1	0	0	0	0	Тестирова ние
Тема 1.9. С амоконтрол ь занимаю щихся физически ми упражне ниями и спортом.	2	2	0	0	0	0	Тестирова ние
Тема 1.10. Профессио нально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	1	1	0	0	0	0	Тестирова ние
Тема 1.11. Производст венная физическая культура. П роизводств енная гимнастика .	1	1	0	0	0	0	Тестирова ние
<b>Раздел 2. Раздел 2. Методико-практический</b>							
Тема 2.1.	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
Техника бега на короткие дистанции в легкой атлетике							ние
Тема 2.2. Техника низкого старта при беге на короткие дистанции	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.3. Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разгон и бег по дистанции.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.4. Техника бега на короткие дистанции. Финишное усилие.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.5. Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.6. Техника бега на средние дистанции. Бег по	2	0	2	0	0	0	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
дистанции и финишное усилие.							
Тема 2.7. Техника бега на виражах и прыжка в длину с места.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.8. Техника эстафетного бега. Прыжки в длину способом "Ножницы"	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.9. Техника прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги»	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.10. Техника эстафетного бега.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.11. Контрольные нормативы по легкой атлетике.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.12. Приём и передача мяча в волейболе	2	0	2	0	0	0	Тестирование



Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
Тема 2.13. Нижняя прямая подача в волейболе	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.14. Верхняя прямая подача в волейболе	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.15. Нападающий удар в волейболе.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.16. Ведение мяча в баскетболе	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.17. Ведение мяча, остановки и повороты в баскетболе	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.18. Ловля и передача мяча в баскетболе	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.19. Передачи баскетбольного мяча в движении.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.20. Броски мяча в баскетболе со средней дистанции.	2	0	2	0	0	0	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
Тема 2.21. Штрафной бросок в баскетболе	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.22. Контрольные нормативы в баскетболе.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.23. Техника плавания стилем «Кроль на груди».	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.24. Техника плавания стилем «Кроль на спине»	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.25. Техника плавания стилем «Брасс»	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.26. Техники старта и поворота при плавании стилем «Кроль на груди».	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.27. Прикладное плавание.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
<b>Итого подлежит изучению</b>	72	18	54	0	0	0	



## **5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Раздел 1. 1. Теоретический**

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

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

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

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

#### **Тема 1.3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.**

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

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

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

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



## **воспитания.**

Часть 1. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Часть 2. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

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

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

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

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

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

Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры



подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

### **Тема 1.9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

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

I часть. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. II часть. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности. Схема изложения раздела на каждом факультете: основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов факультета.

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

Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географоклиматических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

## **Раздел 2. Раздел 2. Методико-практический**

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

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



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

2. Расстановка колодок при беге с низкого старта на короткие дистанции. 2. Обучение технике низкого старта на короткие дистанции. 3. Развитие координации.

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

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

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

4. Закрепление техники стартового разгона на короткте дистанции и бега по дистанции. 2. Обучение технике бега на короткте дистанции, финишное усилие. 3. Развитие координации.

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

5. Обучение высокому старту, стартовому разгону при беге на средние дистанции. 2. Развитие скоростно-силовых качеств. 3. Воспитание морально-волевых качеств.

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

6. Техника бега со старта на средние дистанции. 2. Техника бега по дистанции. 3. Финишное усилие в беге на средние дистанции.

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

7. Обучение технике бега на виражах. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с места. 3. Развитие двигательно-координационных качеств, выносливости.

## **Тема 2.8. Техника эстафетного бега. Прыжки в длину способом "Ножницы"**

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

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

9. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом "Согнув ноги" 2. Развитие скоростных качеств. 3. Воспитание двигательной активности.

## **Тема 2.10. Техника эстафетного бега.**

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

## **Тема 2.11. Контрольные нормативы по легкой атлетике.**



11. Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике.

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

12. Обучение технике приёма и передачи мяча сверху, снизу. 2. Перемещения в волейболе 3. Развитие ловкости и выносливости.

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

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

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

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

#### **Тема 2.15. Нападающий удар в волейболе.**

15. Обучение нападающему удару в волейболе. 2. Какие виды нападающего удара применяются в волейболе. 3. Ошибки при выполнении нападающего удара в волейболе.

#### **Тема 2.16. Ведение мяча в баскетболе**

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

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

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

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


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

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

19. Совершенствование передач мяча в баскетболе. 2. Обучение передаче мяча в движении. 3. Развитие выносливости.

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

20. Обучение броскам мяча в баскетболе со средней дистанции. 2. Виды бросков мяча в

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

баскетболе. 3. Правила бросков мяча в баскетболе.

#### **Тема 2.21. Штрафной бросок в баскетболе**

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

#### **Тема 2.22. Контрольные нормативы в баскетболе.**

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

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

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

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

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

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


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

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

2. Обучение технике старта и поворота при плавании стилем «Кроль на груди». 2. Поворот при плавании способом "Кроль на груди". 3. Обучение старту при плавании способом "Кроль на груди".

#### **Тема 2.27. Прикладное плавание.**

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

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

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



## **Раздел 1. Раздел 2. Методико-практический**

### **Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции в легкой атлетике**

Вопросы к теме:

Очная форма

4. Обучение технике бега на короткие дистанции.

### **Тема 1.2. Техника низкого старта при беге на короткие дистанции**

Вопросы к теме:

Очная форма

5. Обучение технике низкого старта на короткие дистанции.

### **Тема 1.3. Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разгон и бег по дистанции.**

Вопросы к теме:

Очная форма

6. Обучение стартовому разгону при беге на короткие дистанции.

### **Тема 1.4. Техника бега на короткие дистанции. Финишное усилие.**

Вопросы к теме:

Очная форма

7. Обучение технике бега на короткоте дистанции, финишное усилие.

### **Тема 1.5. Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон**

Вопросы к теме:

Очная форма

8. Обучение высокому старту, стартовому разгону при беге на средние дистанции.

### **Тема 1.6. Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции и финишное усилие.**

Вопросы к теме:

Очная форма



9. Техника бега со старта на средние дистанции.

**Тема 1.7. Техника бега на виражах и прыжка в длину с места.**

Вопросы к теме:

Очная форма

10. Обучение технике бега на виражах и прыжка в длину с места.

**Тема 1.8. Техника эстафетного бега. Прыжки в длину способом "Ножницы"**

Вопросы к теме:

Очная форма

11. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «Ножницы»

**Тема 1.9. Техника прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги»**

Вопросы к теме:

Очная форма

12. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом "Согнув ноги"

**Тема 1.10. Техника эстафетного бега.**

Вопросы к теме:

Очная форма

13. Обучение эстафетному бегу.

**Тема 1.11. Контрольные нормативы по легкой атлетике.**

Вопросы к теме:


Очная форма

14. Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике.

**Тема 1.12. Прием и передача мяча в волейболе**

Вопросы к теме:

Очная форма

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

15. Обучение технике приёма и передачи мяча сверху, снизу.

#### **Тема 1.13. Нижняя прямая подача в волейболе**

Вопросы к теме:

Очная форма

16. Обучение нижней прямой подачи мяча.

#### **Тема 1.14. Верхняя прямая подача в волейболе**

Вопросы к теме:

Очная форма

17. Обучение верхней прямой подачи мяча.

#### **Тема 1.15. Нападающий удар в волейболе.**

Вопросы к теме:

Очная форма

18. Обучение нападающему удару в волейболе.

#### **Тема 1.16. Ведение мяча в баскетболе**

Вопросы к теме:

Очная форма

19. Обучение ведению мяча в баскетболе.

#### **Тема 1.17. Ведение мяча, остановки и повороты в баскетболе**

Вопросы к теме:

Очная форма

20. Обучение ведению мяча левой и правой рукой в баскетболе. Обучение остановкам и поворотам.

#### **Тема 1.18. Ловля и передача мяча в баскетболе**

Вопросы к теме:

Очная форма



21. Обучение ловле и передаче мяча в баскетболе.

**Тема 1.19. Передачи баскетбольного мяча в движении.**

Вопросы к теме:

Очная форма

22. Обучение передаче мяча в движении.

**Тема 1.20. Броски мяча в баскетболе со средней дистанции.**

Вопросы к теме:

Очная форма

23. Обучение броскам мяча в баскетболе со средней дистанции.

**Тема 1.21. Штрафной бросок в баскетболе**

Вопросы к теме:

Очная форма

24. Обучение штрафному броску в баскетболе.

**Тема 1.22. Контрольные нормативы в баскетболе.**

Вопросы к теме:

Очная форма

25. Выполнение контрольных нормативов по баскетболу.

**Тема 1.23. Техника плавания стилем «Кроль на груди».**

Вопросы к теме:


Очная форма

26. Обучение работе ног при плавании кролем на груди и спине.

**Тема 1.24. Техника плавания стилем «Кроль на спине»**

Вопросы к теме:

Очная форма

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

27. Обучение работе ног при плавании кролем на спине.

#### **Тема 1.25. Техника плавания стилем «Брасс»**

Вопросы к теме:

Очная форма

28. Обучение технике работы рук и ног при плавании брассом.

#### **Тема 1.26. Техники старта и поворота при плавании стилем «Кроль на груди».**

Вопросы к теме:

Очная форма

29. Обучение технике старта и поворота при плавании стилем «Кроль на груди».

#### **Тема 1.27. Прикладное плавание.**

### **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. Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его.
- 2.
3. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.
4. Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе.
- 5.
6. Перечислите основные компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура».
7. Регуляция функций в организме.


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
---	-------	--



8. Что представляет собой общая физическая и специальная подготовка.
9. Назовите основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
10. Какие виды спорта вы знаете.
- 11.
12. Как влияет избранный вами вид спорта на вашу физическую подготовленность?
- 13.
14. Каковы пути достижения физической подготовленности в избранном виде спорта?
15. Как контролировать эффективность тренировочных занятий?
- 16.
17. Перечислите и охарактеризуйте оздоровительные системы физических упражнений, объединенных в понятие «традиционные».
18. Какие оздоровительные системы физических упражнений вы знаете. Дайте им краткую характеристику.
19. Что такое производственная гимнастика.
20. Основы техники бега на короткие дистанции в легкой атлетике.
21. 1. Расстановка стартовых колодок при беге с низкого старта на короткие дистанции.
- 22.
- 23.
24. Техника низкого старта при беге на коротких дистанциях.
25. Техника старта и стартового ускорения.
26. Что такое ОФП? Его задачи.
27. Финишное усилие в беге на короткие дистанции.
28. Техника высокого старта и стартового разгона в беге на средние дистанции.
29. Техника бега по дистанции, финишное усилие.

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

30. В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки.
31. Техника бега на вираж, вход и выход с виража.
32. Техника выполнения прыжка с места. Сколько видов прыжков имеется в легкой атлетике.
33. Техника эстафетного бега. Какие существуют способы передачи эстафетной палочки.
34. Техника прыжка в длину способом "Ножницы".
35. Назовите фазы прыжка в длину с разбега способом "Согнув ноги". Техника выполнения прыжка.
36. Сколько этапов включает в себя эстафетный бег. Правила и техника эстафетного бега.
37. Какие нормативы входят в легкую атлетику.
38. Техника приема и передачи мяча в волейболе.
39. Как контролировать эффективность тренировочных занятий?
40. Как выполняется нижняя прямая подача мяча в волейболе.
41. Что представляет собой спортивная подготовка?
- 42.
43. Как выполняется верхняя прямая подача мяча в волейболе.
44. Кратко опишите особенности восстановительных процессов после тренировочных нагрузок.
45. Какие виды нападающего удара применяются в волейболе.
46. Какие средства повышения эффективности восстановительных процессов вы знаете?
- 47.
48. Правила ведения мяча в баскетболе.
49. Способы ведения мяча в баскетболе.
50. Техника выполнения острого и поворотов в баскетболе.
51. Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок?
- 52.

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

53. Техника ловли и передачи мяча в баскетболе
54. Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психологической

подготовленности в избранном виде спорта?

- 55.
56. Какие техники передачи баскетбольного мяча применяются при игре.
57. Как спланировать тренировочный процесс в избранном виде спорта (виде двигательной активности)?
58. Дайте характеристику рекреационных и спортивных походов.
59. Какие броски в баскетболе можно выполнить со средней и дальней дистанции.
60. Техника выполнения штрафного броска в баскетболе.
61. Практико-деятельностный компонент физической культуры личности.
62. Опишите подробно наиболее интересную и наиболее подходящую лично вам оздоровительную систему физических упражнений.
63. Работа рук при плавании стилем "Кроль на груди".
64. Какие современные оздоровительные системы физических упражнений вы знаете?
- 65.
66. Основные отличия стиля "Кроль на спине" от "Кроль на груди".
67. Как работают ноги при плавании стилем "Кроль на спине".
68. Движение рук и ног при плавании стилем "Брасс"
69. В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка.
70. Техники поворота при плавании стилем «Кроль на груди».
71. Техники старта при плавании стилем «Кроль на груди».
72. Прикладные виды спорта на примере вашей специальности.
73. Опишите подробно наиболее интересную и наиболее подходящую лично вам оздоровительную систему физических упражнений.





74.

## 10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## 11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### а) Список рекомендуемой литературы

#### основная

1. Письменский Иван Андреевич, Аллянов Юрий Николаевич. Физическая культура : учебник для вузов / Письменский Иван Андреевич, Аллянов Юрий Николаевич. — ISBN 653e6f990cac6. — Юрайт, 2023 ISBN 978-5-534-14056-9 : [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511117>
2. Стриханов М. Н., Савинков В. И.. Физическая культура и спорт в вузах : Учебное пособие / Стриханов М. Н., Савинков В. И.. — ISBN 653e7e6915b9c. — Издательство Юрайт, 2019 ISBN 978-5-534-10524-7 : [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/430716>

#### дополнительная

1. Германов Г. Н.. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : Учебное пособие / Германов Г. Н.. — ISBN 653e70d32d5ed. — Издательство Юрайт, 2019 ISBN 978-5-534-04492-8 : [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/438651>

#### учебно-методическая

2. Купцов И. М., Каленик Е. Н.. Методические указания для практических занятий и самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» для всех направлений и специальностей в соответствии с ФГОС ВО / Купцов И. М., Каленик Е. Н.. — ISBN 653e7456c8f7c. — УлГУ, 2021 ISBN

### б) Программное обеспечение

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

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



## 1. Электронно-библиотечные системы:

1.1. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». - Саратов, [2024]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.2. Образовательная платформа ЮРАЙТ : образовательный ресурс, электронная библиотека : сайт / ООО Электронное издательство ЮРАЙТ. – Москва, [2024]. - URL: <https://urait.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

## 12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

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

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

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

## 13. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

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

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;
- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; 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		Новикова Ольга Сергеевна
	Должность, ученая степень, звание	ФИО