

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

УТВЕРЖДЕНО

решением Ученого совета инженерно-физического
факультета высоких технологий
от «__» _____ 20__ г., протокол №_____
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): 20.03.01 Техносферная безопасность

Направленность (профиль/специализация): Защита в чрезвычайных ситуациях

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
Горлова Людмила Алексеевна	Кафедра физической культуры	Доцент, Кандидат педагогических наук, Доцент

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: 20.03.01 Техносферная безопасность.

В процессе изучения дисциплины формируются компетенции: УК-7.

Основные положения дисциплины используются в дальнейшем при изучении таких дисциплин как: Преддипломная практика, Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы.

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

Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>знать: 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): -

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

Форма обучения: очная

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

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

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

Форма обучения: очная

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

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. Техника выполнения акробатических упражнений	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 1.2. Техника выполнения кувырка вперед и стойки на лопатках в гимнастике	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 1.3. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, мост из положения лежа, стойка на лопатках.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 1.4. Гимнастические упражнения на снарядах, разностороннее физическое развитие учащихся с помощью гимнастических упражнений.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 1.5. Г	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
гимнастические упражнения, выполняемые со страховкой и без.							ние
Тема 1.6. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе гимнастика	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 1.7. Технические действия в баскетболе.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 1.8. Техники ведения, ловли, передачи мяча и броска в кольцо с двух шагов в баскетболе.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 1.9. Ведения мяча с преодолением препятствий, передачи во встречных колоннах.	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 1.10. Ловля и передача мяча в движении.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 1.11. Броски в кольцо с двух шагов в баскетболе	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 1.12. Ведение мяча с последующей атакой кольца в баскетболе	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 1.13. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе баскетбол	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 1.14. Техника бега на короткие дистанции.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 1.15. Стартовый разгон и бег на короткие дистанции	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 1.16. Техника бега на	2	0	2	0	0	0	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
средние дистанции							
Тема 1.17. Бег на средние дистанции и финишное усилие.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 1.18. Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 1.19. Техника низкого старта при беге на короткие дистанции	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 1.20. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе легкая атлетика	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 1.21. Техника работы рук – основные фазы при стиле «Кроль».	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
Гребок в «кроле». Упражнения с доской							
Тема 1.22. Техника работы рук – основные фазы при стиле «Кроль». Длинный гребок, высокий локоть	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 1.23. Стиль «Кроль». Работа корпуса-баланс на груди, скольжение	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 1.24. Стиль «Кроль». Дыхательная выносливость.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 1.25. Стиль «Кроль». Техника работы ног. Упражнения с доской и без. Прямыми ногами.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 1.26. Стиль «Кроль».	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
Тренировка работы ног.							
Тема 1.27. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе плавание	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 1.28. Упражнения для развития специальной быстроты. Техника владения мячом. Удары по мячу ногами. Остановка мяча.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 1.29. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Техника обманных движений.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 1.30. Упражнения для развития специально	2	0	2	0	0	0	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
й выносливости. Техника отбора мяча.							
Тема 1.31. Упражнения для развития специальной ловкости. Вбрасывания мяча.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 1.32. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе футбол	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Раздел 2. Методико-практический 3-й семестр							
Тема 2.1. СФП. Техника бега на короткие дистанции	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции. Финишное усилие.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.3. Техника бега на короткие дистанции.	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
Стартовый разгон и бег по дистанции.							
Тема 2.4. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Ускорение отталкивание.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.5. Техника прыжка в длину с места	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.6. Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции и финишное усилие.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.7. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе легкая атлетика	1	0	1	0	0	0	Тестирование
Тема 2.8.	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 работы рук при плавании стилем «Кроль на груди».							ние
Тема 2.9. Техника старта и поворота при плавании стилем «Кроль на груди».	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.10. Техника работы рук при плавании стилем «Кроль на спине».	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.11. Стил «Кроль на спине». Техника старта и поворота	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.12. Стил «Кроль». Дыхательная выносливость	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.13. Контрольные упражнения (КУ),	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
тест физической подготовленности в разделе плавание							
Тема 2.14. Базовая техника: Хватка ракетки, жонглирование мячом	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.15. Базовая техника: упражнения с ракеткой, удары с права, слева. Серийные удары на точность попадания. Одиночные удары	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.16. Овладение базовой техникой и работой ног. Имитация ударов из основных позиций. Повторение ударного движения с перемещениями	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.17.	2	0	2	0	0	0	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе настольный теннис							ние
Тема 2.18. Развитие общей выносливости. Определение объема тренинга	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.19. Улучшение мышечной координации и выполнение упражнений в надлежащей форме.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.20. Работа на все тело без разделения мышечных групп.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.21. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготов	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
ленности в разделе бодибилдинга							
Тема 2.22. Общефизическая подготовка. Свободный стиль передвижения 1-2 км.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.23. Общефизическая подготовка. Свободный стиль передвижения 3-5 км.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.24. Техническая подготовка. Техника классического хода.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.25. Техническая подготовка. Тактико-техническое преодоление препятствий в классическом ходе.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.26. Общефизическая	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
подготовка. Классический стиль передвижения 3-5 км							
Тема 2.27. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе лыжный спорт	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.28. Техника приема и передачи мяча в волейболе.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.29. Техника нижней прямой подачи в волейболе	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.30. Техники верхней прямой подачи мяча	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.31. Нападающий удар в волейболе	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.32. 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 волейбол							
Тема 2.33. Ведение мяча в баскетболе.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.34. Ведение мяча, остановки и повороты в баскетболе	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.35. Ловля и передача мяча в баскетболе. Штрафной бросок в баскетболе.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.36. Передачи баскетбольного мяча в движении. Броски мяча в баскетболе со средней дистанции.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.37. Контрольные упражнения (КУ), тест физической	2	0	2	0	0	0	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний	
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа		
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы				
1	2	3	4	5	6	7	8	
й подготовленности в разделе баскетбол								
Раздел 3. Методико-практический 4-й семестр								
Тема 3.1. Общая и специальная физическая подготовка (базамарч, jog, skip, lift, kick, jumping jack, lunge)	2	0	2	0	0	0	Тестирование	
Тема 3.2. Общая и специальная физическая подготовка (подкачка – мышц спины, плечевого пояса, мышц ног и ягодиц)	2	0	2	0	0	0	Тестирование	
Тема 3.3. Общая и специальная физическая подготовка (стретчинг)	2	0	2	0	0	0	Тестирование	
Тема 3.4. Контрольные упражнения (КУ), тест	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
физической подготовленности в разделе фитнес аэробика							
Тема 3.5. ОФП, упражнения комплекса ГТО, упражнения на быстроту движения (руками, ногами, туловищем)	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.6. Специальные беговые упражнения легкоатлета. Техника бега с низкого старта.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.7. Совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта. Бег на дистанции 30-300 м.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.8. Контрольные	2	0	2	0	0	0	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: легкая атлетика							
Тема 3.9. Техника работы рук – основные фазы при стиле «басс».	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.10. Техника работы рук – основные фазы при стиле «брас». Длинный гребок, скольжение .	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.11. Техника работы ног – основные фазы при стиле «басс».	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.12. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: плавание	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 3.13. Базовая техника: Хватка ракетки, жонглирование воланом	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.14. Базовая техника: упражнения с ракеткой, удары с права, слева. Серийные удары на точность попадания. Одиночные удары.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.15. Овладение базовой техникой и работой ног. Имитация ударов из основных позиций. Повторение ударного движения с перемещениями	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.16. Передвижения в игровой стойке со сменой зон. Отработка атакующих	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
ударов, защиты, смэш, атака стрелой.							
Тема 3.17. . Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе бадминтон	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.18. Упражнения для развития специальной выносливости. Техника атакующих действий.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.19. Упражнения для развития специальной ловкости. Финты в движении и на месте с мячом	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.20. Упражнения для развития специальной быстроты. Техника атакующих	2	0	2	0	0	0	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
действий в тройках, в парах.							
Тема 3.21. Совершенствование взаимодействия при атакующих командных действиях и защиты.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.22. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе футбол	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.23. Броски из-за трёх очковой линии в баскетболе	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.24. Ведение с изменением направления. Совершенствование бросков мяча в корзину	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.25. Техника перемещений и	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
владения мячом в баскетболе. Учебная игра «баскетбол», «стритбол» .							
Тема 3.26. Техника взаимодействия в защите и нападении в баскетболе	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.27. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе баскетбол	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.28. Прием подачи, первая передача к сетке в зону 3, вторая в зоны 2,4 – нападающий удар или передача в прыжке	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.29. Нижняя прямая	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
подача в волейболе. Приём и передача мяча в волейболе							
Тема 3.30. Верхняя прямая подача в волейболе	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.31. Нападающий удар в волейболе	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.32. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе волейбол	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Раздел 4. методико-практический 5-й семестр							
Тема 4.1. Техника прыжка в длину. Ускорение, отталкивание. Разбег.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.2. Совершенствование низкого старта. Бег на короткие 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 4.3. Совершенствование финишного спурта. Бег на средние дистанции.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.4. Повышение уровня, скоростных, скоростно-силовых качеств. Бег на длинные дистанции	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.5. Совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.6. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: легкая атлетик	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.7. Техника разворотов при стиле «кроль», «брасс»	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 4.8. Техника старта при стиле «кроль» на спине, «кроль» на груди, «брасс»	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.9. Техника плавания стилем «бабочка»	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.10. Совершенствование техники плавания комплексным стилем. Дыхательная выносливость	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.11. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: плавание	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.12. Передвижения в игровой стойке со сменой зон. Отработка ударов с передвижениями	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
ем по «треугольнику»							
Тема 4.13. Совершенствование подачи разными способами	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.14. Техника игры в парах. Игровая практика в парах	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.15. Совершенствование техники игровой деятельности. Игра в одиночном разряде, в парном	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.16. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: настольный теннис	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.17. Увеличение базового уровня силовых показателей:	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
приседания, жим гантелей и тяга							
Тема 4.18. Улучшение работоспособности, увеличение показателей становая тяга, подтягивание на турнике	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.19. Повышение силовой выносливости. Приседания, жим и тяга.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.20. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: бодибилдинг	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.21. Общефизическая подготовка. Свободный стиль передвижения 3-5 км.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.22.	2	0	2	0	0	0	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
Техническая подготовка. Основные движения различных лыжных ходов.							ние
Тема 4.23. Совершенствование техники классического хода.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.24. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: лыжный спорт	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.25. Совершенствование верхней прямой подачи в волейболе	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.26. Нападающий удар в волейболе	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.27. Командные действия в тройках	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.28. Блок и защитные	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
командные действия							
Тема 4.29. Совершенствование тактико-тактических командных действий	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.30. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: волейбол	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.31. Совершенствование техники взаимодействия в защите	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.32. Совершенствование техники нападения в баскетболе	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.33. Совершенствование выполнения передач различным и способами 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
Тема 4.34. Совершенствование бросков по корзине с разных направлений	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.35. Совершенствование техники основных элементов игры в баскетбол	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.36. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: баскетбол	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Раздел 5. Методико-практический 6-й семестр							
Тема 5.1. Общая и специальная физическая подготовка	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.2. Комплексы фитнес-аэробики танцевальной направленности	1	0	1	0	0	0	Тестирование
Тема 5.3. Комплексы фитнес-	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
аэробики силовой на правленности							
Тема 5.4. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: фитнес аэробика	1	0	1	0	0	0	Тестирование
Тема 5.5. СФП. Советовование спринтерского бега	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.6. Техника эстафетного бега. Передача палочки.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.7. СФП. Советовование стайерского бега	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.8. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: легкой	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
атлетике							
Тема 5.9. ОФП, Совершенствование плавания в стиле «кроль» на груди. Развороты и старт.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.10. ОФП, Совершенствование плавания в стиле «кроль» на спине. Развороты и старт.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.11. ОФП, Совершенствование плавания в стиле «брасс». Развороты и старт.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.12. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: легкой атлетике	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.13. Передвиже	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
ния в игровой стойке со сменой зон. Отработка ударов смэш.							
Тема 5.14. Совершенствование подачи разными способами	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.15. Техника игры в парах. Игровая практика в парах	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.16. Совершенствование техники игровой деятельности. Игра в одиночном разряде, в парном, микст.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.17. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: настольный теннис	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.18.	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
Совершенствование техники владения мячом. Развитие специальной быстроты.							ние
Тема 5.19. Совершенствование техники обманных движений. Развитие скоростно-силовых качеств	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.20. Совершенствование техники отбора мяча. Развитие специальной выносливости.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.21. Совершенствование тактических командных действий	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.22. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготов	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
ленности в разделе футбол							
Тема 5.23. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.24. Совершенствование техники подачи верхней и нижней прямой.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.25. Совершенствование техники бл окирования . Взаимодействии игроков страховка.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.26. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: волейбол	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.27.	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
Броски из-за трёхочковой линии в баскетболе. Совершенствование техники перемещений и владения мячом в баскетболе							ние
Тема 5.28. Ведение мяча с изменением направления и передачей партнеру или атакой кольца. Совершенствование бросков мяча в корзину в движении.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.29. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: баскетбол	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Итого подлежит изучению	328	0	328	0	0	0	

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Раздел 1. Методико-практический 2-й семестр

Тема 1.1. Техника выполнения акробатических упражнений

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. 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 ответственности при оказании страховки.

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

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. Гимнастические упражнения на снарядах, разностороннее физическое развитие учащихся с помощью гимнастических упражнений.

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

Тема 1.5. Гимнастические упражнения, выполняемые со страховкой и без.

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

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

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

Тема 1.7. Технические действия в баскетболе.

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

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

1.Совершенствовать технику ведения, ловли и передачи. 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 1.9. Ведения мяча с преодолением препятствий, передачи во встречных колоннах.

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. Ловля и передача мяча в движении.

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. Броски в кольцо с двух шагов в баскетболе

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

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

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

Тема 1.14. Техника бега на короткие дистанции.

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

Тема 1.15. Стартовый разгон и бег на короткие дистанции

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

Тема 1.16. Техника бега на средние дистанции

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

Тема 1.17. Бег на средние дистанции и финишное усилие.

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

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 чувство времени в движении.

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

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

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

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

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

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

ВЫСОКИЙ ЛОКОТЬ

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

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

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

Тема 1.24. Стилль «Кроль». Дыхательная выносливость.

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. Стилль «Кроль». Техника работы ног. Упражнения с доской и без. Прямыми ногами.

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. Стилль «Кроль». Тренировка работы ног.

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

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

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

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

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.

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

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

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

Тема 1.30. Упражнения для развития специальной выносливости. Техника отбора мяча.

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

Тема 1.31. Упражнения для развития специальной ловкости. Вбрасывания мяча.

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

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

Раздел 2. Методико-практический 3-й семестр

Тема 2.1. СФП. Техника бега на короткие дистанции

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

Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции. Финишное усилие.

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

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

1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 2. Старт и разгон в беге на короткие дистанции. 3. Специальная физическая подготовка в легкой атлетике.

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

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

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

разбега способом «согнув ноги». 4. Специальная физическая подготовка в легкой атлетике.

Тема 2.5. Техника прыжка в длину с места

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

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

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

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

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

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

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

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

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. Техника работы рук при плавании стилем «Кроль на спине».

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

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

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

Тема 2.12. Стил «Кроль». Дыхательная выносливость

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

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

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

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

Тема 2.14. Базовая техника: Хватка ракетки, жонглирование мячом

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

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. Овладение базовой техникой и работой ног. Имитация ударов из основных позиций. Повторение ударного движения с перемещениями

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

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

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

Тема 2.18. Развитие общей выносливости. Определение объема тренинга

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

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

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

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

Тема 2.20. Работа на все тело без разделения мышечных групп.

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

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

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

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

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

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

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

Тема 2.24. Техническая подготовка. Техника классического хода.

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

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

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

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

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

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

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

Тема 2.28. Техника приема и передачи мяча в волейболе.

1. Совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками на месте и после

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

перемещения. 2.Развить «чувство мяча», ловкость и координацию движений. 3.Воспитать настойчивость, волю к победе, трудолюбие. 4.Содействовать укреплению опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Тема 2.29. Техника нижней прямой подачи в волейболе

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

Тема 2.30. Техники верхней прямой подачи мяча

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. Нападающий удар в волейболе

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

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

Тема 2.33. Ведение мяча в баскетболе.

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

Тема 2.34. Ведение мяча, остановки и повороты в баскетболе

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

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

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

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

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

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

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

Раздел 3. Методико-практический 4-й семестр

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

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. Общая и специальная физическая подготовка (подкачка – мышц спины, плечевого пояса, мышц ног и ягодиц)

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

Тема 3.3. Общая и специальная физическая подготовка (стретчинг)

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

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

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

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

1. Общая физическая подготовка в легкой атлетике. 2. Выполнение упражнений комплекса ГТО.

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

3. Специальные упражнения на быстроту движения (руками, ногами, туловищем).

Тема 3.6. Специальные беговые упражнения легкоатлета. Техника бега с низкого старта.

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. Совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта. Бег на дистанции 30-300 м.

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. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: легкая атлетика

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

Тема 3.9. Техника работы рук – основные фазы при стиле «басс».

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

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

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

Тема 3.11. Техника работы ног – основные фазы при стиле «басс».

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

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

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

Тема 3.13. Базовая техника: Хватка ракетки, жонглирование воланом

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

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

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

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

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. Передвижения в игровой стойке со сменой зон. Отработка атакующих ударов, защиты, смэш, атака стрелой.

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

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

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

Тема 3.18. Упражнения для развития специальной выносливости. Техника атакующих действий.

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

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

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. Упражнения для развития специальной быстроты. Техника атакующих

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

действий в тройках, в парах.

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. Совершенствование взаимодействия при атакующих командных действиях и защиты.

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

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

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

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

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

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 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

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

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

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

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

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

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

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

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

Раздел 4. методико-практический 5-й семестр

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

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. Совершенствование низкого старта. Бег на короткие дистанции

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. Совершенствование финишного спурта. Бег на средние дистанции.

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

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

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. Совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований.

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

Тема 4.6. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: легкая атлетик

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

Тема 4.7. Техника разворотов при стиле «кроль», «брасс»

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

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

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

Тема 4.9. Техника плавания стилем «баттерфляй»

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

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

1. Совершенствование техники плавания брассом 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

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»

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

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

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

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

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

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

1. Контрольные нормативы по виду спорта настольный теннис. 2. Спортивные тесты в

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

настольном теннисе. 3. Контрольные упражнения по настольному теннису.

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

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. Улучшение работоспособности, увеличение показателей становая тяга, подтягивание на турнике

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

Тема 4.19. Повышение силовой выносливости. Приседания, жим и тяга.

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

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

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

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

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

Тема 4.22. Техническая подготовка. Основные движения различных лыжных ходов.

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

Тема 4.23. Совершенствование техники классического хода.

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

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

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

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

Тема 4.25. Совершенствование верхней прямой подачи в волейболе

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

Тема 4.26. Нападающий удар в волейболе

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. Командные действия в тройках

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. Блок и защитные командные действия

1. Совершенствования технику блока одиночного, в двойках. 2. Совершенствование защитные командные действия. 3. Развитие скоростно-силовых качеств. 4. Воспитание умений коллективных взаимодействий в игре.

Тема 4.29. Совершенствование тактико-тактических командных действий

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. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: волейбол

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

Тема 4.31. Совершенствование техники взаимодействия в защите

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

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

Тема 4.32. Совершенствование техники нападения в баскетболе

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. Совершенствование выполнения передач различными способами в баскетболе

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. Совершенствование бросков по корзине с разных направлений

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. Совершенствование техники основных элементов игры в баскетбол

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. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: баскетбол

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

Раздел 5. Методико-практический 6-й семестр

Тема 5.1. Общая и специальная физическая подготовка

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. Комплексы фитнес-аэробики танцевальной направленности

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.

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

Тема 5.3. Комплексы фитнес-аэробики силовой направленности

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

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

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

Тема 5.5. СФП. Совершенствование спринтерского бега

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

Тема 5.6. Техника эстафетного бега. Передача палочки.

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

Тема 5.7. СФП. Совершенствование стайерского бега

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

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

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

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

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

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

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

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

спине. 4. Развитие силовой выносливости.

Тема 5.11. ОФП, Совершенствование плавания в стиле «басс». Развороты и старт.

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

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

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

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

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

Тема 5.14. Совершенствование подачи разными способами

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

Тема 5.15. Техника игры в парах. Игровая практика в парах

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. Совершенствование техники игровой деятельности. Игра в одиночном разряде, в парном, микст.

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

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

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

Тема 5.18. Совершенствование техники владения мячом. Развитие специальной быстроты.

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

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. Совершенствование техники обманных движений. Развитие скоростно-силовых качеств

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. Совершенствование техники отбора мяча. Развитие специальной выносливости.

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 развития специальной выносливости.

Тема 5.21. Совершенствование тактических командных действий

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

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

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

Тема 5.23. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения

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

Тема 5.24. Совершенствование техники подачи верхней и нижней прямой.

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

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

Тема 5.25. Совершенствование техники блокирования. Взаимодействие игроков страховка.

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. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: волейбол

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

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

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 физической деятельности, развитие координаций движений. 4. Воспитание толерантности, чувства справедливости, взаимопомощи, товарищества

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

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. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: баскетбол

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. Методико-практический 2-й семестр

Тема 1.1. Техника выполнения акробатических упражнений

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	
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------	------------------------------------------------------------------------------------

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

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

Тема 1.5. Гимнастические упражнения, выполняемые со страховкой и без.

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

Тема 1.7. Технические действия в баскетболе.

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

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

Тема 1.10. Ловля и передача мяча в движении.

Тема 1.11. Броски в кольцо с двух шагов в баскетболе

Тема 1.12. Ведение мяча с последующей атакой кольца в баскетболе

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

Тема 1.14. Техника бега на короткие дистанции.

Тема 1.15. Стартовый разгон и бег на короткие дистанции

Тема 1.16. Техника бега на средние дистанции

Тема 1.17. Бег на средние дистанции и финишное усилие.

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

Тема 1.19. Техника низкого старта при беге на короткие дистанции

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

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

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

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

Тема 1.24. Стиль «Кроль». Дыхательная выносливость.

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

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

Тема 1.26. Стиль «Кроль». Тренировка работы ног.

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

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

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

Тема 1.30. Упражнения для развития специальной выносливости. Техника отбора мяча.

Тема 1.31. Упражнения для развития специальной ловкости. Вбрасывания мяча.

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

Раздел 2. Методико-практический 3-й семестр

Тема 2.1. СФП. Техника бега на короткие дистанции

Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции. Финишное усилие.

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

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

Тема 2.5. Техника прыжка в длину с места

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

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

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

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

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

Тема 2.11. Стиль «Кроль на спине». Техника старта и поворота

Тема 2.12. Стиль «Кроль». Дыхательная выносливость

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

Тема 2.14. Базовая техника: Хватка ракетки, жонглирование мячом

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

Тема 2.16. Овладение базовой техникой и работой ног. Имитация ударов из основных

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

позиций. Повторение ударного движения с перемещениями

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

Тема 2.18. Развитие общей выносливости. Определение объема тренинга

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

Тема 2.20. Работа на все тело без разделения мышечных групп.

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

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

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

Тема 2.24. Техническая подготовка. Техника классического хода.

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

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

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

Тема 2.28. Техника приема и передачи мяча в волейболе.

Тема 2.29. Техника нижней прямой подачи в волейболе

Тема 2.30. Техники верхней прямой подачи мяча

Тема 2.31. Нападающий удар в волейболе

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

Тема 2.33. Ведение мяча в баскетболе.

Тема 2.34. Ведение мяча, остановки и повороты в баскетболе

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

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

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

Раздел 3. Методико-практический 4-й семестр

Тема 3.1. Общая и специальная физическая подготовка (база- march, jog, skip, lift, kick,

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

jumping jack, lunge)

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

Тема 3.3. Общая и специальная физическая подготовка (стретчинг)

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

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

Тема 3.6. Специальные беговые упражнения легкоатлета. Техника бега с низкого старта.

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

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

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

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

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

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

Тема 3.13. Базовая техника: Хватка ракетки, жонглирование воланом

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

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

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

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

Тема 3.18. Упражнения для развития специальной выносливости. Техника атакующих действий.

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

Тема 3.20. Упражнения для развития специальной быстроты. Техника атакующих действий в тройках, в парах.

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

Тема 3.21. Совершенствование взаимодействия при атакующих командных действиях и защиты.

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

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

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

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

Тема 3.26. Техника взаимодействия в защите и нападении в баскетболе

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

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

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

Тема 3.30. Верхняя прямая подача в волейболе

Тема 3.31. Нападающий удар в волейболе

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

Раздел 4. методико-практический 5-й семестр

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

Тема 4.2. Совершенствование низкого старта. Бег на короткие дистанции

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

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

Тема 4.5. Совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований.

Тема 4.6. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: легкая атлетик

Тема 4.7. Техника разворотов при стиле «кроль», «брасс»

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

Тема 4.9. Техника плавания стилем «баттерфляй»

Тема 4.10. Совершенствование техники плавания комплексным стилем. Дыхательная выносливость

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

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

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

Тема 4.13. Совершенствование подачи разными способами

Тема 4.14. Техника игры в парах. Игровая практика в парах

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

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

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

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

Тема 4.19. Повышение силовой выносливости. Приседания, жим и тяга.

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

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

Тема 4.22. Техническая подготовка. Основные движения различных лыжных ходов.

Тема 4.23. Совершенствование техники классического хода.

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

Тема 4.25. Совершенствование верхней прямой подачи в волейболе

Тема 4.26. Нападающий удар в волейболе

Тема 4.27. Командные действия в тройках

Тема 4.28. Блок и защитные командные действия

Тема 4.29. Совершенствование тактико-тактических командных действий

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

Тема 4.31. Совершенствование техники взаимодействия в защите

Тема 4.32. Совершенствование техники нападения в баскетболе

Тема 4.33. Совершенствование выполнения передач различными способами в баскетболе

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

Тема 4.34. Совершенствование бросков по корзине с разных направлений

Тема 4.35. Совершенствование техники основных элементов игры в баскетбол

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

Раздел 5. Методико-практический 6-й семестр

Тема 5.1. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 5.2. Комплексы фитнес-аэробики танцевальной направленности

Тема 5.3. Комплексы фитнес-аэробики силовой направленности

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

Тема 5.5. СФП. Совершенствование спринтерского бега

Тема 5.6. Техника эстафетного бега. Передача палочки.

Тема 5.7. СФП. Совершенствование стайерского бега

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

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

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

Тема 5.11. ОФП, Совершенствование плавание в стиле «брасс». Развороты и старт.

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

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

Тема 5.14. Совершенствование подачи разными способами

Тема 5.15. Техника игры в парах. Игровая практика в парах

Тема 5.16. Совершенствование техники игровой деятельности. Игра в одиночном разряде, в парном, микст.

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

Тема 5.18. Совершенствование техники владения мячом. Развитие специальной быстроты.

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

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

Тема 5.20. Совершенствование техники отбора мяча. Развитие специальной выносливости.

Тема 5.21. Совершенствование тактических командных действий

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

Тема 5.23. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения

Тема 5.24. Совершенствование техники подачи верхней и нижней прямой.

Тема 5.25. Совершенствование техники блокирования. Взаимодействие игроков страховка.

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

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

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

Тема 5.29. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: баскетбол

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. Как действуют физические упражнения на организм человека?
- 2.
3. Классификация и характеристика физических упражнений.
- 4.
5. В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?

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

6. Перечислите основные физические качества, дайте им определения.
- 7.
8. Какие формы занятий физическими упражнениями вы знаете?
- 9.
10. Что такое ОФП? Его задачи.
11. Как спланировать тренировочный процесс в избранном виде спорта (виде двигательной активности)?
- 12.
13. Дайте описание наиболее интересной для вас спортивной игры: ее суть и упрощенные правила.
14. Чем различаются спортивные и подвижные игры?
15. Приведите пример подвижной игры, опишите ее правила.
- 16.
17. Что, на ваш взгляд, необходимо делать, чтобы у личности была устойчивая потребность в двигательной активности и ведении здорового образа жизни?
- 18.
19. Что представляет собой спортивная подготовка?
20. Дайте определение понятию «мотивация».
21. Мотивация выбора видов двигательной активности.
22. Что такое «мышечная релаксация»?
- 23.
24. С помощью каких основных показателей можно оценить уровень функционального состояния и тренированности?
25. В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки?
- 26.

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

27. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?
28. 1.
29. Как контролировать эффективность тренировочных занятий?
- 30.
31. Как оценить физическое состояние при помощи тестирования и контрольных нормативов?
32. Какие современные оздоровительные системы физических упражнений вы знаете?
- 33.
34. Опишите подробно наиболее интересную и наиболее подходящую лично вам оздоровительную систему физических упражнений.
35. 1.
36. Опишите структуру физической культуры личности.
- 37.
38. Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок?
39. Система мотивов в области физической культуры личности.
40. Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта?
41. Какую информацию о состоянии организма во время занятий физическими упражнениями студент может собрать при помощи самоконтроля?
- 42.
43. Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие, физическую подготовленность, вашу психоэмоциональную сферу?
- 44.
45. Перечислите наиболее популярные спортивные и подвижные игры – кратко их охарактеризуйте.
46. 1.
47. Почему необходимо формировать личностную мотивацию к физкультурно-оздоровительной

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

деятельности?

48.

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

50. Какие существуют виды диагностики?

51. В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки?

52. Что представляет собой система студенческих спортивных соревнований?

53. Каковы цели и задачи проведения студенческих соревнований различного уровня?

54.

55. Как протекают восстановительные процессы при мышечной деятельности?

56. Прикладные виды спорта на примере вашей специальности.

57. 1.

58. Прикладные виды спорта на примере вашей специальности.

59.

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

61. Как протекают восстановительные процессы при мышечной деятельности?

62. 1.

63. Определение понятия ППФП, её цели и задачи.

64.

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

66.

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

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

- 68.
69. Что представляет собой топографическая подготовка туриста.
70. Дайте определение понятию «лечебная физическая культура». Кратко опишите ее цель и задачи.
- 71.
72. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
73. Какие средства используются лечебной физической культурой?
74. Формы лечебной физической культуры.
75. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
76. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания.
- 77.
78. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.
79. Что такое ОФП? Его задачи.
80. Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их.
81. Расскажите об энергозатратах организма при выполнении нагрузок в зонах различной мощности?
- 82.
83. Операциональный компонент физической культуры личности.
84. Мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности.
85. 1.
86. Практико-деятельностный компонент физической культуры личности.
- 87.
88. Что представляет собой спортивная подготовка?
89. Какие виды классификации туристской деятельности вы знаете?

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

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

91. Опишите методику разработки маршрута похода.

92. Какие виды классификации туристской деятельности вы знаете?

93. Дайте определение понятию «мотивация».

94.

95. Какие современные оздоровительные системы физических упражнений вы знаете?

96.

97. Каково содержание педагогического контроля?

98.

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

100. Какие современные оздоровительные системы физических упражнений вы знаете?

101.

102. Самостоятельные занятия спортивными играми.

103.

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

105. Операциональный компонент физической культуры личности.

106.

107. Мотивация и направленность самостоятельных занятий.

108.

109. Самостоятельные занятия ритмической гимнастикой.

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

111.

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

112. Для чего проводятся физкультурно-спортивные массовые мероприятия?
- 113.
114. Практико-деятельностный компонент физической культуры личности.
115. Самостоятельные занятия оздоровительным бегом.
116. Какие задачи решаются в процессе проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий (соревнований)?
- 117.
118. Дайте характеристику рекреационных и спортивных походов.
119. Мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности
120. Система мотивов в области физической культуры личности.
121. Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта?
122. Как спланировать тренировочный процесс в избранном виде спорта (виде двигательной активности)?
- 123.
124. Что, на ваш взгляд, необходимо делать, чтобы у личности была устойчивая потребность в двигательной активности и ведении здорового образа жизни?
125. Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие, физическую подготовленность, вашу психоэмоциональную сферу?
126. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?
- 127.
128. Дайте определение понятию «мотивация».
- 129.
130. Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок?
131. Что такое «мышечная релаксация»?
132. Расскажите об энергозатратах организма при выполнении нагрузок в зонах различной

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

мощности?

133. Как контролировать эффективность тренировочных занятий?
134. Операциональный компонент физической культуры личности.
135. Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют спортивные и подвижные игры?
136. Дайте описание наиболее интересной для вас спортивной игры: ее суть и упрощенные правила.
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. Каковы цели и задачи проведения студенческих соревнований различного уровня?
- 142.
143. Что представляет собой система студенческих спортивных соревнований?
144. Практико-деятельностный компонент физической культуры личности.
145. Перечислите основные физические качества, дайте им определения.
- 146.
147. В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?
148. Какие формы занятий физическими упражнениями вы знаете?
- 149.
150. В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки?
151. Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их.
152. Какие виды классификации туристской деятельности вы знаете?
153. Какие оздоровительные системы физических упражнений вы знаете. Дайте им краткую

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

характеристику.

154.

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

156. Какие современные оздоровительные системы физических упражнений вы знаете?

157.

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

159. Мотивация выбора видов двигательной активности.

160.

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

162.

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

164.

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

166. Мотивация и направленность самостоятельных занятий.

167.

168. Каково содержание педагогического контроля?

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

170.

171. Какие существуют виды диагностики?

172. Антропометрические признаки физического развития. Рост, вес, окружность грудной клетки, ручная динамометрия.

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

173. Для чего проводятся физкультурно-спортивные массовые мероприятия?
174. На что направлен и что включает в себя врачебный контроль?
175. Как оценить физическое состояние при помощи тестирования и контрольных нормативов?
- 176.
177. Какие задачи решаются в процессе проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий (соревнований)?
178. Назовите особенности в организации и проведении физкультурно-спортивных массовых мероприятий.
179. Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля?
180. На что направлен и что включает в себя врачебный контроль?
- 181.
182. Как протекают восстановительные процессы при мышечной деятельности?
183. Кратко опишите особенности восстановительных процессов после тренировочных нагрузок и соревнований.
184. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
- 185.
- 186.
187. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей.
188. Дополнительные средства повышения работоспособности.
- 189.
190. Система контроля ППФП студентов на примере вашей специальности.
191. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества на примере вашей специальности.
- 192.
193. Прикладные виды спорта на примере вашей специальности.

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

194. Организация, формы и средства ППФП в вузе.
195. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.
196. Какое различие в терминах: «спортивное соревнование» и «спортивное событие»?
197. Самостоятельные занятия спортивными играми.
- 198.
199. Физические упражнения в течение учебного дня: физкультминутки, физкультпаузы.
- 200.
201. Самостоятельные занятия ритмической гимнастикой.
- 202.
203. Какие средства повышения эффективности восстановительных процессов вы знаете?
204. Определение понятия ППФП, её цели и задачи.
205. Что включает в себя понятие «рациональное питание»?
206. Историческая справка и современное представление о ППФП.
207. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.
208. Методика определения артериального давления.
209. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП специальности.
210. Назовите основные витамины и обоснуйте их необходимость для сбалансированного питания.
211. Перечислите основные минералы и микроэлементы и обоснуйте их необходимость для организма.
212. Самостоятельные занятия оздоровительным бегом.
- 213.
214. Утренняя гигиеническая гимнастика.
215. Как действуют физические упражнения на организм человека?

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

216. Классификация и характеристика физических упражнений.

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

218.

219. Как протекают восстановительные процессы при мышечной деятельности?

220.

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

222.

223. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества на примере вашей специальности.

224. Организация, формы и средства ППФП в вузе.

225.

226. Определение понятия ППФП, её цели и задачи.

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

228.

229. Как протекают восстановительные процессы при мышечной деятельности?

230.

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

232. Для чего проводятся физкультурно-спортивные массовые мероприятия?

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

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

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

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

236. Самостоятельные занятия спортивными играми.

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. Теория и методика избранного вида спорта : Учебное пособие для вузов / Т.А. Завьялова, А.А. Кылосов, Г.А. Павлов [и др.]. - 2-е изд. ; испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2021. - 189 с. - (Высшее образование). - <https://urait.ru/bcode/472873>. - <https://urait.ru/book/cover/02041644-4667-43DD-A84A-276511F09AC8>. - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. - Электрон. дан. - ISBN 978-5-534-07551-9 : 609.00. / .— ISBN 0_270971
2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие / Е. В. Конеева, В. П. Овчинников, Т. Я. Кукаева [и др.]. - 3-е изд. ; пер. и доп. - Москва : Юрайт, 2024. - 344 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/545155> . - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-534-18609-3 : 1409.00. / .— ISBN 0_523362

дополнительная

1. Волейбол. Баскетбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм : учебное пособие / В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, В. Ф. Кириченко, Е. Ю. Ковыршина ; В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, В. Ф. Кириченко, Е. Ю. Ковыршина. - Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. - 136 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - Текст. - Весь срок охраны авторского права. - электронный. - Электрон. дан. (1 файл). - URL: <http://www.iprbookshop.ru/65000.html>. - Режим доступа: ЭБС IPR BOOKS; для авторизир. пользователей. - ISBN 2227-8397. / .— ISBN 0_138560
2. Герасимов, К. А. Физическая культура. Баскетбол : учебное пособие / К. А. Герасимов, В. М. Климов, М. А. Гусева ; К. А. Герасимов, В. М. Климов, М. А. Гусева. - Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. - 51 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - Текст. - Гарантированный срок размещения в ЭБС до 05.02.2025 (автопродлонгация). - электронный. - Электрон. дан. (1 файл). - URL: <http://www.iprbookshop.ru/91470.html>. - Режим доступа: ЭБС IPR BOOKS; для авторизир.

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

пользователей. - ISBN 978-5-7782-3332-4. / .— ISBN 0_151804

учебно-методическая

1. Купцов И. М. Методические указания для практических занятий и самостоятельной работы студентов по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для всех направлений и специальностей в соответствии с ФГОС ВО / И. М. Купцов, Е. Н. Каленик ; УлГУ, ИМЭиФК. - 2021. - 42 с. - Неопубликованный ресурс. - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/10734>. - Режим доступа: ЭБС УлГУ. - Текст : электронный. / .— ISBN 0_261320.

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.gosmedlib.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,

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

[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:

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

- 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	Кандидат педагогических наук, Доцент	Горлова Людмила Алексеевна
	Должность, ученая степень, звание	ФИО