

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

## УТВЕРЖДЕНО

решением Ученого совета факультета математики,  
информационных и авиационных 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): 01.03.02 Прикладная математика и информатика

Направленность (профиль/специализация): Имитационное моделирование и анализ данных

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
Казанцев Андрей Александрович	Кафедра физической культуры	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: 01.03.02 Прикладная математика и информатика.

В процессе изучения дисциплины формируются компетенции: УК-7.

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

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

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

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
Тема 1.1. Тема 1.1. Техника выполнения акробатических упражнений (практическое)	2	0	2	0	2	0	Тестирование
Тема 1.2. Тема 1.2. Техника выполнения кувырка вперед и стойки на лопатках в гимнастике. (практическое)	2	0	2	0	2	0	Тестирование
Тема 1.3. Тема 1.3. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, мост из положения лежа, стойка на лопатках. (практическое)	2	0	2	0	2	0	Тестирование
Тема 1.4. Тема 1.4. Гимнастические упражнения на снарядах, разностороннее физическое	2	0	2	0	2	0	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
развитие учащихся с помощью гимнастических упражнений. (практическое)							
Тема 1.5. Тема 1.5 Гимнастические упражнения, выполняемые со страховкой и без. (практическое)	2	0	2	0	2	0	Тестирование
Тема 1.6. Тема 1.6. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе гимнастика (практическое).	2	0	2	0	2	0	Тестирование
Тема 1.7. Тема 1.7. Технические действия в баскетболе. (практическое).	2	0	2	0	2	0	Тестирование
Тема 1.8. Тема 1.8. Техники	2	0	2	0	2	0	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
ведения, ловли, передачи мяча и броска в кольцо с двух шагов в баскетболе. (практическое).							
Тема 1.9. Тема 1.9. Ведения мяча с преодолением препятствий, передачи во встречных колоннах. (практическое).	2	0	2	0	2	0	Тестирование
Тема 1.10. Тема 1.10. Ловля и передача мяча в движении. (практическое).	2	0	2	0	2	0	Тестирование
Тема 1.11. Тема 1.11. Броски в кольцо с двух шагов в баскетболе. (практическое).	2	0	2	0	2	0	Тестирование
Тема 1.12. Тема 1.12. Ведение мяча с	2	0	2	0	2	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
последующей атакой кольца в баскетболе. (практическое).							
Тема 1.13. Тема 1.13. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе баскетбол (практическое).	2	0	2	0	2	0	Тестирование
Тема 1.14. Тема 1.14. Техника бега на короткие дистанции. (практическое).	2	0	2	0	2	0	Тестирование
Тема 1.15. Тема 1.15. Стартовый разгон и бег на короткие дистанции. (практическое).	2	0	2	0	2	0	Тестирование
Тема 1.16. Тема 1.16. Техника бега на средние дистанции (практическое)	2	0	2	0	2	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	
ое).								
Тема 1.17. Тема 1.17. Бег на средние дистанции и финишное усилие. (практическое).	2	0	2	0	2	0	Тестирование	
Тема 1.18. Тема 1.18. Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон. (практическое).	2	0	2	0	2	0	Тестирование	
Тема 1.19. Тема 1.19. Техника низкого старта при беге на короткие дистанции. (практическое).	2	0	2	0	2	0	Тестирование	
Тема 1.20. Тема 1.20. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе легкая	2	0	2	0	2	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
атлетика (практическое).							
Тема 1.21. Тема 1.21. Техника работы рук – основные фазы при стиле «Кроль». Гребок в «кроле». Упражнения с доской. (практическое).	2	0	2	0	2	0	Тестирование
Тема 1.22. Тема 1.22. Техника работы рук – основные фазы при стиле «Кроль». Длинный гребок, высокий локоть. (практическое).	2	0	2	0	2	0	Тестирование
Тема 1.23. Тема 1.23. Стиль «Кроль». Работа корпуса-баланс на груди, скольжение. (практическое).	2	0	2	0	2	0	Тестирование
Тема 1.24. Тема 1.24.	2	0	2	0	2	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
Стиль «Кроль». Дыхательная выносливость. (практическое).							
Тема 1.25. Тема 1.25. Стиль «Кроль». Техника работы ног. Упражнения с доской и без. Прямыми ногами. (практическое).	2	0	2	0	2	0	Тестирование
Тема 1.26. Тема 1.26. Стиль «Кроль». Тренировка работы ног. (практическое).	2	0	2	0	2	0	Тестирование
Тема 1.27. Тема 1.27. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе плавание (практическое).	2	0	2	0	2	0	Тестирование
Тема 1.28. Тема 1.28. Упражнения	2	0	2	0	2	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 для развития специальной быстроты. Техника владения мячом. Удары по мячу ногами. Остановка мяча. (практическое).							
Тема 1.29. Тема 1.29. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Техника обманных движений. (практическое).	2	0	2	0	2	0	Тестирование
Тема 1.30. Тема 1.30. Упражнения для развития специальной выносливости. Техника отбора мяча. (практическое).	2	0	2	0	2	0	Тестирование
Тема 1.31. Тема 1.31. Упражнения для развития специально	2	0	2	0	2	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 ловкости. Вбрасывания мяча. (практическое).							
Тема 1.32. Тема 1.32. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе футбол (практическое).	2	0	2	0	2	0	Тестирование
<b>Раздел 2. Раздел 2. Методико-практический (3 семестр, 2 курс)</b>							
Тема 2.1. Тема 2.1. СФП. Техника бега на короткие дистанции (практическое).	2	0	2	0	2	0	Тестирование
Тема 2.2. Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции. Финишное усилие. (практическое). Вопросы по теме раздела.	2	0	2	0	2	0	Тестирование
Тема 2.3. Тема 2.3.	2	0	2	0	2	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 бега на короткие дистанции. Стартовый разгон и бег по дистанции. (практическое).							
Тема 2.4. Тема 2.4. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Ускорение отталкивание. (практическое).	2	0	2	0	2	0	Тестирование
Тема 2.5. Тема 2.5. Техника прыжка в длину с места. (практическое).	2	0	2	0	2	0	Тестирование
Тема 2.6. Тема 2.6. Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции и финишное усилие. (практическое).	2	0	2	0	2	0	Тестирование
Тема 2.7.	2	0	2	0	2	0	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
Тема 2.7. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе легкая атлетика (практическое).							ние
Тема 2.8. Техника работы рук при плавании стилем «Кроль на груди». (практическое).	2	0	2	0	2	0	Тестирование
Тема 2.9. Техника старта и поворота при плавании стилем «Кроль на груди». (практическое).	2	0	2	0	2	0	Тестирование
Тема 2.10. Техника работы рук при плавании стилем «Кроль на	2	0	2	0	2	0	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
спине». (практическое).							
Тема 2.11. Тема 2.11. Стиль «Кроль на спине». Техника старта и поворота. (практическое).	2	0	2	0	2	0	Тестирование
Тема 2.12. Тема 2.12. Стиль «Кроль». Дыхательная выносливость. (практическое).	2	0	2	0	2	0	Тестирование
Тема 2.13. Тема 2.13. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе плавание (практическое).	2	0	2	0	2	0	Тестирование
Тема 2.14. Тема 2.14. Базовая техника: Хватка ракетки, жонглирование мячом. (практическое)	2	0	2	0	2	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
е).							
Тема 2.15. Тема 2.15. Базовая техника: упражнения с ракеткой, удары с права, слева. Серийные удары на точность попадания. Одиночные удары. (практическое).	2	0	2	0	2	0	Тестирование
Тема 2.16. Тема 2.16. Овладение базовой техникой и работой ног. Имитация ударов из основных позиций. Повторение ударного движения с перемещениями (практическое).	2	0	2	0	2	0	Тестирование
Тема 2.17. Тема 2.17. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в	2	0	2	0	2	0	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
разделе настольный теннис (практическое).							
Тема 2.18. Тема 2.18. Развитие общей выносливости. Определение объема тренинга. (практическое).	2	0	2	0	2	0	Тестирование
Тема 2.19. Тема 2.19. Улучшение мышечной координации и выполнение упражнений в надлежащей форме. (практическое).	2	0	2	0	2	0	Тестирование
Тема 2.20. Тема 2.20. Работа на все тело без разделения мышечных групп. (практическое).	2	0	2	0	2	0	Тестирование
Тема 2.21. Тема 2.21. Контрольные упражнения (КУ), тест	2	0	2	0	2	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 бодибилдинг (практическое).							
Тема 2.22. Тема 2.22. Общеспортивная подготовка. Свободный стиль передвижения 1-2 км. (практическое).	2	0	2	0	2	0	Тестирование
Тема 2.23. Тема 2.23. Общеспортивная подготовка. Свободный стиль передвижения 3-5 км. (практическое).	2	0	2	0	2	0	Тестирование
Тема 2.24. Тема 2.24. Техническая подготовка. Техника классического хода. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.25. Тема 2.25. Техническая подготовка. Тактико-	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
техническое преодоление препятствий в классическом ходе. (практическое).							
Тема 2.26. Тема 2.26. Общефизическая подготовка. Классический стиль передвижения 3-5 км. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.27. Тема 2.27. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе лыжный спорт (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.28. Тема 2.28. Техника приема и передачи мяча в волейболе. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
Тема 2.29. Тема 2.29. Техника нижней прямой подачи в волейболе. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.30. Тема 2.30. Техники верхней прямой подачи мяча. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.31. Тема 2.31. Нападающий удар в волейболе. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.32. Тема 2.32. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе волейбол (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.33. Тема 2.33. Ведение мяча в баскетболе. (практическое)	2	0	2	0	0	0	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний	
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа		
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы				
1	2	3	4	5	6	7	8	
кое).								
Тема 2.34. Тема 2.34. Ведение мяча, остановки и повороты в баскетболе. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование	
Тема 2.35. Тема 2.35. Ловля и передача мяча в баскетболе. Штрафной бросок в баскетболе. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование	
Тема 2.36. Тема 2.36. Передачи баскетбольного мяча в движении. Броски мяча в баскетболе со средней дистанции. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование	
<b>Раздел 3. Раздел 3. Методико-практический (4 семестр, 2 курс)</b>								
Тема 3.1. Тема 3.1. Общая и специальная физическая подготовка	3	0	3	0	0	0	Тестирование	

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
(базамарш, jog, skip, lift, kick, jumping jack, lunge) (практическое).							
Тема 3.2. Тема 3.2. Общая и специальная физическая подготовка (подкачка – мышц спины, плечевого пояса, мышц ног и ягодиц) (практическое).	3	0	3	0	0	0	Тестирование
Тема 3.3. Тема 3.3. Общая и специальная физическая подготовка (стретчинг) (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.4. Тема 3.4. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе	3	0	3	0	0	0	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
фитнес аэробика (практическое).							
Тема 3.5. Тема 3.4. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе фитнес аэробика (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.6. Тема 3.5. ОФП, упражнения комплекса ГТО, упражнения на быстроту движения (руками, ногами, туловищем) (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.7. Тема 3.6. Специальные беговые упражнения легкоатлета. Техника бега с низкого	2	0	2	0	0	0	Тестирование



Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
старта. (практическое).							
Тема 3.8. Тема 3.7. Совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта. Бег на дистанции 30-300 м. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.9. Тема 3.8. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: легкая атлетика (практическое).	3	0	3	0	0	0	Тестирование
Тема 3.10. Тема 3.9 Техника работы рук – основные фазы при стиле «брас». (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.11. Тема 3.10. Техника работы рук	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
– основные фазы при стиле «брас». Длинный гребок, скольжение . (практическое).							
Тема 3.12. Тема 3.11. Техника работы ног – основные фазы при стиле «брас». (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.13. Тема 3.12. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: плавание (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.14. Тема 3.14. Базовая техника: упражнения с ракеткой, удары с права, слева. Серийные удары на точность	2	0	2	0	0	0	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
попадания. Одиночные удары. (практическое).							
Тема 3.15. . Овладение базовой техникой и работой ног. Имитация ударов из основных позиций. Повторение ударного движения с перемещениями (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.16. Тема 3.16. Передвижения в игровой стойке со сменой зон. Отработка атакующих ударов, защиты, смэш, атака стрелой. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.17. Тема 3.17. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в	2	0	2	0	0	0	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний	
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа		
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы				
1	2	3	4	5	6	7	8	
разделе бадминтон (практическое).								
Тема 3.18. Тема 3.18. Упражнения для развития специальной выносливости. Техника атакующих действий. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование	
Тема 3.19. Тема 3.19. Упражнения для развития специальной ловкости. Финты в движении и на месте с мячом. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование	
Тема 3.20. Тема 3.20. Упражнения для развития специальной быстроты. Техника атакующих действий в тройках, в парах. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование	

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
Тема 3.21. Тема 3.21. Совершенствование взаимодействия при атакующих командных действиях и защиты. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.22. Тема 3.22. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе футбол (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.23. Тема 3.23. Броски из-за трёхочковой линии в баскетболе (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.24. Тема 3.24. Ведение с изменением направления. Совершенствование бросков мяча в	2	0	2	0	0	0	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
корзину							
Тема 3.25. Тема 3.25. Техника перемещений и владения мячом в баскетболе. Учебная игра «баскетбол», «стритбол». (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.26. Тема 3.26. Техника взаимодействия в защите и нападении в баскетболе (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.27. Тема 3.27. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе баскетбол (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.28. Тема 3.28. Прием	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
подачи, первая передача к сетке в зону 3, вторая в зоны 2,4 – нападающий удар или передача в прыжке (практическое).							
Тема 3.29. Тема 3.29. Нижняя прямая подача в волейболе. Приём и передача мяча в волейболе (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.30. Тема 3.30. Верхняя прямая подача в волейболе (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.31. Тема 3.31. Нападающий удар в волейболе (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.32. Тема 3.32. 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 волейбол (практическое).							
Тема 3.33. Тема 3.30. Верхняя прямая подача в волейболе (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.34. Тема 3.31. Нападающий удар в волейболе (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.35. Тема 3.32. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе волейбол (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
<b>Раздел 4. Раздел 4. Методико-практический (5 семестр, 3 курс)</b>							
Тема 4.1. Тема 4.1. Техника	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
прыжка в длину. Ускорение, отталкивание. Разбег. (практическое).							
Тема 4.2. Тема 4.2. Совершенствование низкого старта. Бег на короткие дистанции(практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.3. Тема 4.3. Совершенствование финишного спурта. Бег на средние дистанции. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.4. Тема 4.4. Повышение уровня, скоростных, скоростно-силовых качеств. Бег на длинные дистанции(практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.5. Тема 4.5. Совершенствование	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
ование техники спринтерского бега в условиях соревнований. (практическое).							
Тема 4.6. Тема 4.6. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: легкая атлетика (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.7. Тема 4.7. Техника разворотов при стиле «кроль», «брас» (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.8. Тема 4.8. Техника старта при стиле «кроль» на спине, «кроль» на груди, «брас» (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.9. Тема 4.9. Техника	2	0	2	0	0	0	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
плавание стилем «бабочка» (практическое).							
Тема 4.10. Совершенствование техники плавания комплексным стилем. Дыхательная выносливость (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.11. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: плавание (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.12. Передвижения в игровой стойке со сменой зон. Отработка ударов с передвижением по «треугольнику» (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
Тема 4.13. Тема 4.13. Совершенствование подачи разными способами(практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.14. Тема 4.14. Техника игры в парах. Игровая практика в парах(практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.15. Тема 4.15. Совершенствование техники игровой деятельности. Игра в одиночном разряде, в парном(практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.16. Тема 4.16. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: настольный теннис (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.17.	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 4.17. Увеличение базового уровня силовых показателей: приседания, жим гантелей и тяга. (практическое).							ние
Тема 4.18. Улучшение работоспособности, увеличение показателей становой тяга, подтягивание на турнике. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.19. Повышение силовой выносливости. Приседания, жим и тяга. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.20. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в	2	0	2	0	0	0	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний	
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа		
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы				
1	2	3	4	5	6	7	8	
разделе: бодибилдинг (практическое).								
Тема 4.21. Тема 4.21. Общеспортивная подготовка. Свободный стиль передвижения 3-5 км. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование	
Тема 4.22. Тема 4.22. Техническая подготовка. Основные движения различных лыжных ходов. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование	
Тема 4.23. Тема 4.23. Совершенствование техники классического хода. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование	
Тема 4.24. Тема 4.24. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе:	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
лыжный спорт (практическое).							
Тема 4.25. Тема 4.25. Совершенствование верхней прямой подачи в волейболе (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.26. Тема 4.26. Нападающий удар в волейболе(практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.27. Тема 4.27. Командные действия в тройках (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.28. Тема 4.28. Блок и защитные командные действия	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.29. Тема 4.29. Совершенствование тактико-тактических командных действий(практическое)	2	0	2	0	0	0	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний	
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа		
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы				
1	2	3	4	5	6	7	8	
е).								
Тема 4.30. Тема 4.30. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: волейбол (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование	
Тема 4.31. Тема 4.31. Совершенствование техники взаимодействия в защите (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование	
Тема 4.32. Тема 4.32. Совершенствование техники нападения в баскетболе (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование	
<b>Раздел 5. Раздел 5. Методико-практический (6 семестр, 3 курс)</b>								
Тема 5.1. Тема 5.1. Общая и специальная физическая подготовка (база, подкачка,	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	
стретчинг) (практическое).								
Тема 5.2. Тема 5.2. Комплексы фитнес-аэробики танцевальной направленности (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование	
Тема 5.3. Тема 5.3. Комплексы фитнес-аэробики силовой направленности (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование	
Тема 5.4. Тема 5.4. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: фитнес аэробика (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование	
Тема 5.5. Тема 5.5. СФП. Совершенствование спринтерского бега (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование	

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
Тема 5.6. Тема 5.6. Техника эстафетного бега. Передача палочки. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.7. Тема 5.7. СФП. Совершенствование стайерского бега (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.8. Тема 5.8. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: легкой атлетике (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.9. Тема 5.9. ОФП, Совершенствование плавания в стиле «кроль» на груди. Развороты и старт. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
Тема 5.10. Тема 5.10. ОФП, Совершенствование плавания в стиле «кроль» на спине. Развороты и старт. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.11. Тема 5.11. ОФП, Совершенствование плавания в стиле «брас». Развороты и старт. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.12. Тема 5.12. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: легкой атлетике (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.13. Тема 5.13. Передвижения в игровой стойке со	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
сменной зон. Отработка ударов смэш. (практическое).							
Тема 5.14. Тема 5.14. Совершенствование подачи разными способами (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.15. Тема 5.15. Техника игры в парах. Игровая практика в парах (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.16. Тема 5.16. Совершенствование техники игровой деятельности. Игра в одиночном разряде, в парном, микст. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.17. Тема 5.17. Контрольные упражнения КУ, тест физической 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: настольный теннис (практическое).							
Тема 5.18. Тема 5.18 Совершенствование техники владения мячом. Развитие специальной быстроты. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.19. Тема 5.19. Совершенствование техники обманных движений. Развитие скоростно-силовых качеств (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.20. Тема 5.20. Совершенствование техники отбора мяча. Развитие специальной выносливости. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.21.	2	0	2	0	0	0	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний	
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа		
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы				
1	2	3	4	5	6	7	8	
Тема 5.21. Совершенствование тактических командных действий (практическое).								ние
Тема 5.22. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе футбол (практическое).	2	0	2	0	0	0		Тестирование
Тема 5.23. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. (практическое).	2	0	2	0	0	0		Тестирование
Тема 5.24. Совершенствование техники подачи верхней и нижней	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	
прямой. (практическое).								
Тема 5.25. Тема 5.25. Совершенствование техники блокирования. Взаимодействие игроков страховка. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование	
Тема 5.26. Тема 5.26. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: волейбол (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование	
Тема 5.27. Тема 5.27. Броски из-за трёхочковой линии в баскетболе. Совершенствование техники перемещений и владения мячом в баскетболе. (практическое).	2	0	2	0	0	0	Тестирование	

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Итого подлежит изучению</b>	328	0	328	0	110	0	

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Раздел 1. практические раздел

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

1.Правила безопасного поведения на занятиях гимнастики в спортивном зале; 2.Упражнения, направленные на совершенствование строевых упражнений; 3.Подводящие упражнения к выполнению кувырков вперед и назад. 4.Комплексы, направленные на формирование правильной осанки; 5.Комплексы, направленные развитие силы, гибкости, ловкости;

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

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

1.Упражнения, направленные на закрепление акробатических элементов (стойки на лопатках, кувырка вперед, акробатической комбинации). 2.Комплексы упражнений без предмета под музыку. 3.Совершенствование навыков профилактики правильной осанки. 4.Упражнения, направленные на развитие силы, ловкости, координации движений, двигательной памяти, внимания, координации движений. 5. Формирование навыков сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

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

1. Элементы акробатики в совершенствовании физической формы. 2. Выполнение 2-3-х кувырков слитно в группировке. 3. Воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу. 4. Упражнения направленные на развитие силы, ловкости, координации



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

движений, двигательной памяти, внимания, координации движений. 5. Комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

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

1. Упражнения, способствующие развитию физических качеств (гибкость и ловкость в сочетании). 2. Техника акробатических элементов. 3. Развивать творческие способности через акробатику на уроках гимнастики. 4. Воспитание чувства взаимопомощи, самостоятельность.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Совершенствование техники ведения мяча. 2. Ловля и передача мяча одной двумя руками на месте и в движении. 3. Ловля и передача мяча в движении, ведение мяча с последующей атакой кольца.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Тема 1.18. Тема 1.18. Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон. (практическое).**

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

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

**Тема 1.19. Тема 1.19. Техника низкого старта при беге на короткие дистанции. (практическое).**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Тема 1.24. Тема 1.24. Стиль «Кроль». Дыхательная выносливость. (практическое).**

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

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

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

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

### **Тема 1.26. Тема 1.26. Стил ь «Кроль». Тренировка работы ног. (практическое).**

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

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

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

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

1. Техника владения мячом полевыми игроками в футболе. 2. Удары по мячу ногами полевыми игроками в футболе. 3. Остановка мяча полевыми игроками в футболе. 4. Упражнения для развития специальной быстроты.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Тема 2.2. Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции. Финишное усилие. (практическое). Вопросы по теме раздела.**

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

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

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

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

1. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 2. Ускорение перед отталкиванием в прыжке в длину с разбега способом «согнув ноги». 3. Отталкивание от доски в прыжке в длину с разбега способом «согнув ноги». 4. Специальная физическая подготовка в легкой атлетике.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

грудь». 2. Отработка дыхания при плавании «кролем на груди». 3. Развитие силовой выносливости.

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

1.Закрепить технику работы рук при плавании «кролем на груди» 2.Совершенствовать согласование движений рук и ног при повороте. 3. Совершенствовать согласование движений рук и ног при старте при плавании «кролем на груди». 4.Способствовать развитию гибкости, силу мышц рук, координацию движений, силу дыхательных мышц;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. 2. Развить «чувство мяча», ловкость и координацию движений. 3. Воспитать настойчивость, волю к победе, трудолюбие. 4. Содействовать укреплению опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

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

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

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

1. Совершенствования техники передач мяча сверху двумя руками. 2. Совершенствование



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

техники нижней прямой подачи мяча, пространственной, временной и силовой точности движений. 3. Развитие скоростно-силовых качеств. 4. Воспитание умений коллективных взаимодействий в игре

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

1. Обучить основным стойкам и перемещениям перед нападающим ударом; 2. Ознакомить с видами нападающих ударов и блокирования. 3. Закрепление приемов и передач двумя руками сверху и снизу; 4. Совершенствование подач;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Тема 3.5. Тема 3.4. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе фитнес аэробики (практическое).**

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

**Тема 3.6. Тема 3.5. ОФП, упражнения комплекса ГТО, упражнения на быстроту движения (руками, ногами, туловищем) (практическое).**

1. Общая физическая подготовка в легкой атлетике. 2. Выполнение упражнений комплекса ГТО. 3. Специальные упражнения на быстроту движения (руками, ногами, туловищем).

**Тема 3.7. Тема 3.6. Специальные беговые упражнения легкоатлета. Техника бега с низкого старта. (практическое).**

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

**Тема 3.8. Тема 3.7. Совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта. Бег на дистанции 30-300 м. (практическое).**

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

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

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

**Тема 3.10. Тема 3.9 Техника работы рук – основные фазы при стиле «брас». (практическое).**

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

**Тема 3.11. Тема 3.10. Техника работы рук – основные фазы при стиле «брас». Длинный гребок, скольжение. (практическое).**

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

**Тема 3.12. Тема 3.11. Техника работы ног – основные фазы при стиле «брас». (практическое).**

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

**Тема 3.13. Тема 3.12. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: плавание (практическое).**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Техника атакующих действий в тройках, в парах полевыми игроками в футболе. 2. Защитные действия полевыми игроками в футболе. 3. Совершенствование владение мячом полевыми игроками и вратарем в футболе. 4. Упражнения для развития специальной быстроты.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Совершенствовать технику командных действий. Учебная игра «баскетбол», «стритбол». 2. Совершенствовать технику перемещений и владения мячом в баскетболе. 3. Развивать двигательные качества – ловкость, быстроту движений, выносливость. 4. Воспитание морально-волевые качества – смелость, честность, коллективизм.

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

1. Совершенствовать технику командных действий. Учебная игра «баскетбол», «стритбол». 2. Совершенствовать технику взаимодействий в защите и нападении в баскетболе. 3. Развивать двигательные качества – ловкость, быстроту движений, выносливость. 4. Воспитание морально-волевые качества – смелость, честность, коллективизм.

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

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

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

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

1. Совершенствовать технику передачи и приёма мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Прием подачи, первая передача к сетке в зону 3, вторая в зоны 2,4 – нападающий удар или передача в прыжке 4. Развивать “чувство мяча”, ловкость, точность передач, координацию движений. 5. Воспитывать настойчивость, волю, трудолюбие, лидерские качества

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

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

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

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

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

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

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

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

**Тема 3.33. Тема 3.30. Верхняя прямая подача в волейболе (практическое).**

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

**Тема 3.34. Тема 3.31. Нападающий удар в волейболе (практическое).**

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

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

Воспитывать настойчивость, волю, трудолюбие, лидерские качества

**Тема 3.35. Тема 3.32. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе волейбол (практическое).**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Совершенствование подачи разными способами в настольном теннисе. 2. Повторение ударного движения с перемещениями. 3. Развитие общей физической подготовки. 4. Развитие координационных качеств.

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

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



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

качеств.

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

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

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

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

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

1. Увеличение базового уровня силовых показателей: приседания, жим гантелей и тяга 2. Упражнения направленные на развитие силы на тренажерах и без. 3. Развитие силовых показателей, специальной выносливости.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Специальная физическая подготовка в фитнес аэробике. 2. Развитие силы, пластичности,

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

гибкости, ловкости. 3. Изучение комплексов, направленных на силу.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Совершенствование старта при плавании кролем на спине. 2. Закрепление работы ног, рук и дыхания при плавании кролем на спине. 3. Совершенствование разворота при плавании кролем на спине. 4. Развитие силовой выносливости.

**Тема 5.11. Тема 5.11. ОФП, Совершенствование плавание в стиле «брас». Развороты и**

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

**старт. (практическое).**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Совершенствование техники владением мячом полевыми игроками в футболе. 2. Удары по

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

мячу ногами и финты полевыми игроками в футболе. 3. Совершенствование владение мячом вратарем в футболе. 4. Упражнения для развития специальной ловкости.

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

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

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

1. Техника атакующих действий в тройках, в парах полевыми игроками в футболе, совершенствование техники отбора мяча. 2. Защитные действия полевыми игроками в футболе. 3. Совершенствование владение мячом полевыми игроками и вратарем в футболе. 4. Упражнения для развития специальной выносливости.

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

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

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

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

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

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

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

1. Совершенствовать технику подачи мяча сверху и снизу, в прыжке. 2. Закрепить и совершенствовать нижнюю прямую и верхнюю подачи. 3. Развивать “чувство мяча”, ловкость, точность передач, координацию движений. 4. Воспитывать настойчивость, волю, трудолюбие, лидерские качества

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

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

1. Совершенствовать технику блокирования в тройках, двойках одиночном. 2. Совершенствовать взаимодействие игроков в тройках, страховка при нападении, блокировании. 3. Развивать “чувство мяча”, ловкость, точность передач, координацию движений. 4. Воспитывать настойчивость, волю, трудолюбие, лидерские качества

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

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

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

1. Совершенствовать броски мяча в корзину различными способами, в зависимости от игровой ситуации. Броски из-за трёх очковой линии в баскетболе. 2. Совершенствование техники перемещений и владения мячом в баскетболе. 3. Создать условия для самореализации учащихся в физкультурной деятельности, развитие координаций движений. 4. Воспитание толерантности, чувства справедливости, взаимопомощи, товарищества

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

### **Раздел 1. практические раздел**

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

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

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

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

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

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

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

#### **Тема 1.8. Тема 1.8. Техники ведения, ловли, передачи мяча и броска в кольцо с двух**



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

**шагов в баскетболе. (практическое).**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Тема 1.19. Тема 1.19. Техника низкого старта при беге на короткие дистанции. (практическое).**

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

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

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

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

**Тема 1.24. Тема 1.24. Стиль «Кроль». Дыхательная выносливость. (практическое).**

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

**Тема 2.2. Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции. Финишное усилие. (практическое). Вопросы по теме раздела.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**баскетболе. (практическое).**

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

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

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

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

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

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

**Тема 3.5. Тема 3.4. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе фитнес аэробика (практическое).**

**Тема 3.6. Тема 3.5. ОФП, упражнения комплекса ГТО, упражнения на быстроту движения (руками, ногами, туловищем) (практическое).**

**Тема 3.7. Тема 3.6. Специальные беговые упражнения легкоатлета. Техника бега с низкого старта. (практическое).**

**Тема 3.8. Тема 3.7. Совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта. Бег на дистанции 30-300 м. (практическое).**

**Тема 3.9. Тема 3.8. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: легкая атлетика (практическое).**

**Тема 3.10. Тема 3.9 Техника работы рук – основные фазы при стиле «брас». (практическое).**

**Тема 3.11. Тема 3.10. Техника работы рук – основные фазы при стиле «брас». Длинный гребок, скольжение. (практическое).**

**Тема 3.12. Тема 3.11. Техника работы ног – основные фазы при стиле «брас». (практическое).**

**Тема 3.13. Тема 3.12. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: плавание (практическое).**

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

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

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

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

**атакующих ударов, защиты, смэш, атака стрелой. (практическое).**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Тема 3.33. Тема 3.30. Верхняя прямая подача в волейболе (практическое).**

**Тема 3.34. Тема 3.31. Нападающий удар в волейболе (практическое).**

**Тема 3.35. Тема 3.32. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе волейбол (практическое).**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**(практическое).**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Данный вид работы не предусмотрен УП.

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

Данный вид работы не предусмотрен УП.

## **9. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ**

1. Дайте определение понятию «лечебная физическая культура». Кратко опишите ее цель и задачи
2. Как действуют физические упражнения на организм человека?
3. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
4. Какие средства используются лечебной физической культурой?
5. Классификация и характеристика физических упражнений.
6. Формы лечебной физической культуры.
7. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы
8. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания.
9. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.
10. Показания и противопоказания к занятиям лечебной физической культурой.
11. Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их
12. В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?
13. Перечислите основные физические качества, дайте им определения
14. Какие формы занятий физическими упражнениями вы знаете?



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

15. Что такое ОФП? Его задачи.
16. В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки?
17. Что представляет собой спортивная подготовка?
18. Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок?
19. Расскажите об энергозатратах организма при выполнении нагрузок в зонах различной мощности?
20. Что такое «мышечная релаксация»?
21. Опишите структуру физической культуры личности.
22. Операциональный компонент физической культуры личности.
23. Мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности
24. Практико-деятельностный компонент физической культуры личности.
25. Дайте определение понятию «мотивация».
- 26.
27. Почему необходимо формировать личностную мотивацию к физкультурно-оздоровительной деятельности?
28. Система мотивов в области физической культуры личности.
29. Что, на ваш взгляд, необходимо делать, чтобы у личности была устойчивая потребность в двигательной активности и ведении здорового образа жизни?
- 30.
31. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?
32. Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие, физическую подготовленность, вашу психоэмоциональную сферу?
- 33.
34. Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта?
35. Как спланировать тренировочный процесс в избранном виде спорта (виде двигательной

активности)?

36. Как контролировать эффективность тренировочных занятий?
- 37.
38. Как контролировать эффективность тренировочных занятий?
- 39.
40. Как контролировать эффективность тренировочных занятий?
- 41.
42. Что представляет собой система студенческих спортивных соревнований?
43. Что представляет собой система студенческих спортивных соревнований?
44. Что представляет собой система студенческих спортивных соревнований?
45. Что представляет собой система студенческих спортивных соревнований?
46. Что представляет собой система студенческих спортивных соревнований?
47. Каковы цели и задачи проведения студенческих соревнований различного уровня?
48. Каковы цели и задачи проведения студенческих соревнований различного уровня?
49. Каковы цели и задачи проведения студенческих соревнований различного уровня?
50. Каковы цели и задачи проведения студенческих соревнований различного уровня?
51. Каковы цели и задачи проведения студенческих соревнований различного уровня?
52. Каковы цели и задачи проведения студенческих соревнований различного уровня?
53. Каковы цели и задачи проведения студенческих соревнований различного уровня?
54. Каковы цели и задачи проведения студенческих соревнований различного уровня?
55. Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют спортивные и подвижные игры?
56. Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют спортивные и подвижные игры?

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

57. Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют спортивные и подвижные игры?
58. Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют спортивные и подвижные игры?
59. Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют спортивные и подвижные игры?
60. Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют спортивные и подвижные игры?
61. Что входит в содержание основ жизнеобеспечения туристов в природной среде?
62. Что входит в содержание основ жизнеобеспечения туристов в природной среде?
63. Расскажите о технике транспортировки пострадавшего в походных условиях и на дистанциях туристских соревнований.
- 64.
65. Какое оздоровительное воздействие оказывает активный туризм на организм подрастающего поколения?
66. Какое оздоровительное воздействие оказывает активный туризм на организм подрастающего поколения?
67. Перечислите основные правила организации и проведения похода.
- 68.
69. Перечислите обязанности каждого участника похода.
- 70.
71. Какие оздоровительные системы физических упражнений вы знаете. Дайте им краткую характеристику.
72. Какие оздоровительные системы физических упражнений вы знаете. Дайте им краткую характеристику.
73. Какие современные оздоровительные системы физических упражнений вы знаете?
- 74.
75. Какие современные оздоровительные системы физических упражнений вы знаете?

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

76.

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

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

79. Мотивация и направленность самостоятельных занятий

80. Утренняя гигиеническая гимнастика.

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

82.

83. Утренняя гигиеническая гимнастика.

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

85.

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

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

88. Мотивация выбора видов двигательной активности.

89. Самостоятельные занятия оздоровительным бегом.

90. Самостоятельные занятия оздоровительным бегом.

91.

92. Самостоятельные занятия спортивными играми.

93. Самостоятельные занятия ритмической гимнастикой.

94.

95.

96. Самостоятельные занятия ритмической гимнастикой.

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

97.

98. Самостоятельные занятия лыжным спортом.

99. Самостоятельные занятия спортивными играми.

100. Самостоятельные занятия ритмической гимнастикой.

101.

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

103.

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

105.

106. Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля?

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

108.

109. Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля?

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

111.

112. Какие существуют виды диагностики?

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

114.

115. Какие существуют виды диагностики?

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

117.

118. Какие существуют виды диагностики?

119. На что направлен и что включает в себя врачебный контроль?
- 120.
121. Каково содержание педагогического контроля?
122. Каково содержание педагогического контроля?
123. Каково содержание педагогического контроля?
124. Каково содержание педагогического контроля?
125. С помощью каких основных показателей можно оценить уровень функционального состояния и тренированности?
126. С помощью каких основных показателей можно оценить уровень функционального состояния и тренированности?
127. Как оценить физическое состояние при помощи тестирования и контрольных нормативов?
128. Как оценить физическое состояние при помощи тестирования и контрольных нормативов?
129. Антропометрические признаки физического развития. Рост, вес, окружность грудной клетки, ручная динамометрия.
130. Методика определения артериального давления.
- 131.
132. Для чего проводятся физкультурно-спортивные массовые мероприятия?
133. Какие задачи решаются в процессе проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий (соревнований)?
134. Какое различие в терминах: «спортивное соревнование» и «спортивное событие»?
135. Назовите особенности в организации и проведении физкультурно-спортивных массовых мероприятий.
136. Как протекают восстановительные процессы при мышечной деятельности?
137. Как протекают восстановительные процессы при мышечной деятельности?
138. Кратко опишите особенности восстановительных процессов после тренировочных нагрузок и соревнований.

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

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

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

141. Какие средства повышения эффективности восстановительных процессов вы знаете?

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

143.

144. Назовите основные витамины и обоснуйте их необходимость для сбалансированного питания.

145. Назовите основные витамины и обоснуйте их необходимость для сбалансированного питания.

146. Перечислите основные минералы и микроэлементы и обоснуйте их необходимость для организма.

147. Перечислите основные минералы и микроэлементы и обоснуйте их необходимость для организма.

148. Историческая справка и современное представление о ППФП.

149. Определение понятия ППФП, её цели и задачи.

150.

151. Историческая справка и современное представление о ППФП.

152. Определение понятия ППФП, её цели и задачи.

153.

154. Организация, формы и средства ППФП в вузе.

155. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.

156. Система контроля ППФП студентов на примере вашей специальности.

157.

158. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.

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

159. Система контроля ППФП студентов на примере вашей специальности.

160.

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

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

163. Прикладные виды спорта на примере вашей специальности.

164.

165. Прикладные виды спорта на примере вашей специальности.

166.

167. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП специальности.

168. Производственная физическая культура, её цели и задачи.

169.

170.

171. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП специальности.

172. Производственная физическая культура, её цели и задачи.

173.

174.

175. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП специальности.

176. Производственная физическая культура, её цели и задачи.

177.

178.

179. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП специальности.

180. Производственная физическая культура, её цели и задачи.



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

181.

182.

183. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.

184. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.

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

186.

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

188.

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

190.

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

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

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

194. Дополнительные средства повышения работоспособности.

195. Дайте определение понятию «лечебная физическая культура». Кратко опишите ее цель и задачи.

196. Дайте определение понятию «лечебная физическая культура». Кратко опишите ее цель и задачи.

197. Как действуют физические упражнения на организм человека?

198. Как действуют физические упражнения на организм человека?

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

199. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
200. Какие средства используются лечебной физической культурой?
- 201.
202. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
203. Какие средства используются лечебной физической культурой?
- 204.
205. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
206. Какие средства используются лечебной физической культурой?
- 207.
208. Классификация и характеристика физических упражнений.
209. Формы лечебной физической культуры.
- 210.
211. Классификация и характеристика физических упражнений.
212. Формы лечебной физической культуры.
- 213.
214. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
215. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания.
- 216.
217. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
218. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания.
- 219.
220. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
221. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания.

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

222.

223. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.

224. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.

225. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.

226. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.

227. Показания и противопоказания к занятиям лечебной физической культурой.

228. Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их.

229.

230. Показания и противопоказания к занятиям лечебной физической культурой.

231. Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их.

232.

233. Показания и противопоказания к занятиям лечебной физической культурой.

234. Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их.

235.

236. В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?

237. Перечислите основные физические качества, дайте им определения.

238.

239. В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?

240. Перечислите основные физические качества, дайте им определения.

241.

242. Какие формы занятий физическими упражнениями вы знаете?

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

243. Что такое ОФП? Его задачи.

244.

245. Какие формы занятий физическими упражнениями вы знаете?

246. Что такое ОФП? Его задачи.

247.

248. Какие формы занятий физическими упражнениями вы знаете?

249. Что такое ОФП? Его задачи.

250.

251. Какие формы занятий физическими упражнениями вы знаете?

252. Что такое ОФП? Его задачи.

253.

254. В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки?

255.

256. В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки?

257.

258. В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки?

259.

260. Что такое «мышечная релаксация»?

261. Опишите структуру физической культуры личности.

262.

263. Что такое «мышечная релаксация»?

264. Опишите структуру физической культуры личности.

265.

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

## 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 / Т. А. Завьялова, А. А. Кылосов, Г. А. Павлов [и др.]. - 2-е изд. ; испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2024. - 189 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/539549> . - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-534-07551-9 : 849.00. / .— ISBN 0\_522869

2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : Учебное пособие для вузов / Е.В. Конеева, В.П. Овчинников, Т.Я. Кукаева [и др.] ; под общ. ред. Конеевой Е.В. - 2-е изд. ; пер. и доп. - Москва : Юрайт, 2019. - 322 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/444895> . - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. - Электрон. дан. - ISBN 978-5-534-11314-3 : 779.00. / .— ISBN 0\_290753

### дополнительная

1. Германов Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие / Г. Н. Германов. - 2-е изд. ; пер. и доп. - Москва : Юрайт, 2024. - 224 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/539407> . - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-534-04492-8 : 979.00. / .— ISBN 0\_529864

2. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : Учебное пособие для вузов / А.А. Зайцев, А.А. Васюкевич, Л.А. Дворнякова [и др.] ; под общ. ред. Зайцева А.А. - 2-е изд. ; пер. и доп. - Москва : Юрайт, 2020. - 227 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/447870> . - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. - Электрон. дан. - ISBN 978-5-534-12624-2 : 489.00. / .— ISBN 0\_298728

### 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

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

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, [2024]. - URL: <http://znanium.com> . – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

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

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

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

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

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

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

## 12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

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

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

- Мультимедийное оборудование: компьютер/ноутбук, экран, проектор/телевизор
- Компьютерная техника
- Стул складной для йоги

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

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

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

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

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		Казанцев Андрей Александрович
	Должность, ученая степень, звание	ФИО