

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

**УТВЕРЖДЕНО**  
решением Ученого совета факультета математики,  
информационных и авиационных технологий  
р. от «21» мая 2024 г., протокол № 5/24

Председатель \_\_\_\_\_ / М.А. Волков  
«21» мая 2024 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

Направление (специальность): 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль/специализация): Физическая реабилитация

Форма обучения: очная, заочная

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
Орлова Людмила Николаевна	Кафедра физической культуры	Старший преподаватель
	Кафедра теории и методики физической культуры и спорта	Старший преподаватель

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

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### Цели освоения дисциплины:

является 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. Овладение основными знаниями, умениями и техникой выполнения двигательных действия, воспитание физических качеств и трудолюбия Овладение студентами методиками преподавания физической культуры в различных возрастных группах.

### 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.

- Формирование организаторских и профессионально-прикладных умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности.

- Воспитание эстетических волевых, нравственных качеств и, прежде всего, добросовестного, глубоко осознанного отношения к учебным и спортивным занятиям, к общественной работе, к труду, чувства товарищества, коллективизма, патриотизма, готовности к защите Родины.

- Формирование знаний умений и навыков о технике выполнения физических упражнений. Формирование правильной техники выполнения основных физических упражнений

- Умение планировать, проводить и осуществлять судейство соревнований по основным направлениям подготовки (гимнастика, плавание, легкая атлетика, спортивные игры, лыжи)

## 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: 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

В процессе изучения дисциплины формируются компетенции: УК-7.

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

## 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> влияние физической культуры и спорта на организм занимающихся, технику выполнения основных физических упражнений, способы контроля и анализа занятий, Технику безопасности и профилактику травматизма на занятиях физической культурой. Правила проведения соревнований по основным направлениям спорта</p> <p><b>уметь:</b> выполнять двигательные элементы физической культуры Подбирать, дозировать физическую нагрузку. Исправлять ошибки в технике выполнения двигательных упражнений. Организовывать проводить и осуществлять судейство соревнований</p> <p><b>владеть:</b> овладение педагогическим мастерством и знаниями в области методики преподавания физической культуры и реабилитации; терминологией данного вида спорта, иметь опыт в организации и проведении учебных занятий по физической культуре в специализированных школах в соответствии с физиологическими психологическими, педагогическими закономерностями</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, практикумы	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	-	0	0	0	0	0
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контрольная работа, коллоквиум, реферат и др. (не менее 2 видов)						
Курсовая работа	-	-	-	-	-	-
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	Зачёт	Зачёт				
Всего часов по дисциплине	328	64	72	64	72	56

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

Форма обучения: заочная

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения <u>заочная</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	40	8	8	8	8	8
Аудиторные занятия:	40	8	8	8	8	8
Лекции	-	-	-	-	-	-
Семинары и практические занятия	40	8	8	8	8	8
Лабораторные работы, практикумы	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	268	56	58	54	52	48
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др. (не менее 2 видов)						
Курсовая работа	-	-	-	-	-	-
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	Зачет (20)	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения <u>заочная</u> )					
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам				
		2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6	7
Всего часов по дисциплине	328	68	70	66	64	60

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

Форма обучения: очная

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Раздел 1. Раздел 1. Легкая атлетика</b>							
Тема 1.1. 1. Введение в легкую атлетику. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	4	0	4	0	0	0	
Тема 1.2. 2. Техника бега на средние и длинные дистанции	4	0	4	0	0	0	
Тема 1.3. 3. Техника	4	0	4	0	0	0	

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
бега на короткие дистанции							
Тема 1.4. 4. Высокий и низкий страт	4	0	4	0	0	0	
Тема 1.5. 5. Техника эстафетного бега	4	0	4	0	0	0	
Тема 1.6. 6. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	4	0	4	0	0	0	
Тема 1.7. 7. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	4	0	4	0	0	0	
Тема 1.8. 8. Обучение техники метания копья	4	0	4	0	0	0	
Тема 1.9. 9. Совершенствование техники метания копья	4	0	4	0	0	0	
Тема 1.10. 10. Обучение технике толкания	4	0	4	0	0	0	

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
ядра							
Тема 1.11. 11. Совершенствование техники толкания ядра	4	0	4	0	0	0	
Тема 1.12. 12. Обучение техники прыжков в длину с разбега	4	0	4	0	0	0	
Тема 1.13. 13. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	4	0	4	0	0	0	
Тема 1.14. 14. Обучение технике прыжка в высоту с разбега	4	0	4	0	0	0	
Тема 1.15. 15. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	4	0	4	0	0	0	
Тема 1.16. 16. Подготовка, планирование, организация и проведение	4	0	4	0	0	0	

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
соревнований по легкой атлетике. Участие в соревнованиях по легкой атлетике							
<b>Раздел 2. Раздел 2. Аэробика</b>							
Тема 2.1. 1. Гимнастика оздоровительно-кондиционной направленности. Виды гимнастики.	2	0	2	0	0	0	
Тема 2.2. 2. Структура занятия оздоровительной аэробикой. Особенности и подготовительной, основной и заключительной части занятия. Составление конспекта занятия.	6	0	6	0	0	0	
Тема 2.3. 3. Основные методы обучения занимающихся оздоровительной аэробикой	4	0	4	0	0	0	

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 2.4. 4. Терминология основных (базовых) шагов и их разновидностей, используемые в аэробике.	6	0	6	0	0	0	
Тема 2.5. 5. Терминология движения рук, используемые в аэробике.	4	0	4	0	0	0	
Тема 2.6. 6. Основные принципы дозирования нагрузки. Зоны мощности.	4	0	4	0	0	0	
Тема 2.7. 7. Методы разучивания связок в оздоровительной аэробике. Способы усложнения блоков.	6	0	6	0	0	0	
Тема 2.8. 8. Упражнения, рекомендуемые для использования в оздоровительной аэробике. Режимы работы	6	0	6	0	0	0	

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
мышц. Запрещенные движения на занятиях и упражнения их замещающие. Составление комплексов упражнений.							
Тема 2.9. 9. Основные средства общения с группой на занятиях оздоровительной аэробики. Вербальные и невербальные средства.	2	0	2	0	0	0	
Тема 2.10. 10. Музыкальное сопровождение. Особенности и подбора музыки для занятий различной направленности. Составление музыкальной	4	0	4	0	0	0	

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	
фонограммы.								
Тема 2.11. 11. Основы ЛФК на занятиях оздоровительной аэробикой. Структура, формы, средства, дозировка, пульсовой режим.	2	0	2	0	0	0		
Тема 2.12. 12. Режимы двигательной активности при занятиях оздоровительной аэробикой для лиц с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Использование различных режимов нагрузки.	4	0	4	0	0	0		
Тема 2.13. 13. Составление и проведение комплексов занятий для коррекции	4	0	4	0	0	0		

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
осанки с использованием тренажеров, гимнастических палок.							
Тема 2.14.14. Обучение учебного комплекса при плоскостопии с применением блоковой хореографии, упражнения в партере, упражнения с палкой.	4	0	4	0	0	0	
Тема 2.15.15. Оздоровительная аэробика при заболеваниях органов дыхания. Составление комплексов с применением дыхательных гимнастик	4	0	4	0	0	0	
Тема 2.16.16. Организация и методика	4	0	4	0	0	0	

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
проведения занятий оздоровительной аэробики с плоскостопными занимающимися. Использование метода наглядности, особенностей и показа. Составление комплекса занятия.							
Тема 2.17. 17. Оздоровительная аэробика при остеохондрозе позвоночника .	4	0	4	0	0	0	
Тема 2.18. 18. Организация и методика проведения занятия оздоровительной аэробики со слабыми занимающимися. Составление комплекса занятия.	2	0	2	0	0	0	

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 3. Раздел 3. Спортивные игры</b>							
Тема 3.1. 1. Правила игры и методика судейства с ореვნований.	10	0	10	0	0	0	
Тема 3.2. 2. Техника игры в волейбол, классификация.	12	0	12	0	0	0	
Тема 3.3. 3. Обучения технике игры.	12	0	12	0	0	0	
Тема 3.4. 4. Обучение тактики игры.	10	0	10	0	0	0	
Тема 3.5. 5. Задачи физической подготовки.	10	0	10	0	0	0	
Тема 3.6. 6. Организация, планирование учебных занятий по волейболу.	10	0	10	0	0	0	
<b>Раздел 4. Раздел 4. Плавание</b>							
Тема 4.1. 1. Введение.	9	0	9	0	0	0	
Тема 4.2. 2. Научно-теоретические	9	0	9	0	0	0	

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
основы плавания.							
Тема 4.3. 3. Правила поведения и безопасности на занятиях плаванием.	9	0	9	0	0	0	
Тема 4.4. 4. Адаптация к водной среде.	9	0	9	0	0	0	
Тема 4.5. 5. Изучение и совершенствование техники плавания кролем на груди.	9	0	9	0	0	0	
Тема 4.6. 6. Изучение и совершенствование техники плавания кролем на спине	9	0	9	0	0	0	
Тема 4.7. Тема 7. Изучение и совершенствование техники старта с тумбочки.	9	0	9	0	0	0	
Тема 4.8. 8. Изучение и совершенствование техники	9	0	9	0	0	0	

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
простого поворота в способах плавания кроль на груди и кроль на спине.							
<b>Раздел 5. Раздел 5. Подвижные игры</b>							
Тема 5.1. 1. Игра и ее место в адаптивной физической культуре	6	0	6	0	0	0	
Тема 5.2. 2. Подвижные игры в дошкольных учреждениях и школе	6	0	6	0	0	0	
Тема 5.3. 3. Подвижные игры как подводящие к освоению занимающихся элементы спортивных игр	8	0	8	0	0	0	
Тема 5.4. 4. Подвижные игры для детей с поражением опорно-двигательного аппарата	6	0	6	0	0	0	
Тема 5.5. 5. Подвижные	6	0	6	0	0	0	

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
игры для детей с задержкой психического развития							
Тема 5.6. 6. Подвижные игры для детей с нарушением интеллектуального развития	6	0	6	0	0	0	
Тема 5.7. 7. Подвижные игры для детей с нарушением речи	6	0	6	0	0	0	
Тема 5.8. 8. Подвижные игры для детей с нарушением слуха	6	0	6	0	0	0	
Тема 5.9. 9. Подвижные игры для детей с нарушением зрения	6	0	6	0	0	0	
<b>Итого подлежит изучению</b>	328	0	328	0	0	0	

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

Форма обучения: заочная

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Раздел 1. Раздел 1. Легкая атлетика</b>							
Тема 1.1. 1. Введение в легкую атлетику. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	3	0	0	0	0	3	
Тема 1.2. 2. Техника бега на средние и длинные дистанции	3	0	0	0	0	3	
Тема 1.3. 3. Техника бега на короткие дистанции	3	0	0	0	0	3	
Тема 1.4. 4. Высокий и низкий старт	3	0	0	0	0	3	
Тема 1.5. 5. Техника эстафетного бега	5	0	2	0	0	3	
Тема 1.6. 6. Совершенствование техники бега на	3	0	0	0	0	3	

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
средние и длинные дистанции							
Тема 1.7. 7. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	5	0	2	0	0	3	
Тема 1.8. 8. Обучение техники метания копья	3	0	0	0	0	3	
Тема 1.9. 9. Совершенствование техники метания копья	4	0	0	0	0	4	
Тема 1.10. 10. Обучение технике толкания ядра	6	0	2	0	0	4	
Тема 1.11. 11. Совершенствование техники толкания ядра	4	0	0	0	0	4	
Тема 1.12. 12. Обучение техники прыжков в длину с разбега	4	0	0	0	0	4	
Тема 1.13. 13. Соверш	4	0	0	0	0	4	

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
енствовани е техники прыжка в длину с разбега							
Тема 1.14. 14. Обучение технике прыжка в высоту с разбега	4	0	0	0	0	4	
Тема 1.15. 15. Соверш енствовани е техники прыжка в высоту с разбега	4	0	0	0	0	4	
Тема 1.16. 16. Подготовка , планирова ние, организац ия и проведение соревнован ий по легкой атлетике. Участие в с оревновани ях по легкой атлетике	6	0	2	0	0	4	
<b>Раздел 2. Раздел 2. Аэробика</b>							
Тема 2.1. 1. Гимнастик а оздоровит ельно-конд иционной н аправленно	4	0	2	0	0	2	

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
сти. Виды гимнастики .							
Тема 2.2. 2. Структура занятия оздоровительной аэробикой. Особенности и подготовительной, основной и заключительной части занятия. Составление конспекта занятия.	4	0	2	0	0	2	
Тема 2.3. 3. Основные методы обучения занимающихся оздоровительной аэробикой	4	0	0	0	0	4	
Тема 2.4. 4. Терминология основных (базовых) шагов и их разновидностей, используемые в аэробике.	6	0	2	0	0	4	
Тема 2.5. 5. Терминология движения рук, используемые в аэробике.	2	0	0	0	0	2	

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 2.6. 6. Основные принципы дозирования нагрузки. Зоны мощности.	4	0	0	0	0	4	
Тема 2.7. 7. Методы разучивания связок в оздоровительной аэробике. Способы усложнения блоков.	4	0	0	0	0	4	
Тема 2.8. 8. Упражнения, рекомендуемые для использования в оздоровительной аэробике. Режимы работы мышц. Запрещенные движения на занятиях и упражнения их замещающие. Составление комплексов упражнений.	6	0	2	0	0	4	
Тема 2.9. 9. Основные	2	0	0	0	0	2	

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
средства общения с группой на занятиях оздоровительной аэробики. Вербальные и невербальные средства.							
Тема 2.10.10. Музыкальное сопровождение. Особенности и подбора музыки для занятий различной направленности. Составление музыкальной фонограммы.	4	0	0	0	0	4	
Тема 2.11.11. Основы ЛФК на занятиях оздоровительной аэробикой. Структура, формы, средства, дозировка, пульсовой режим.	2	0	0	0	0	2	
Тема 2.12.12. Режимы	4	0	0	0	0	4	

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
двигательной активности при занятиях оздоровительной аэробикой для лиц с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Использование различных режимов нагрузки.							
Тема 2.13.13. Составление и проведение комплексов занятий для коррекции осанки с использованием тренажеров, гимнастических палок.	4	0	0	0	0	4	
Тема 2.14.14. Обучение учебного комплекса при плоскостопии с применением блоковой	4	0	0	0	0	4	

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
хореографии, упражнения в партере, упражнения с палкой.							
Тема 2.15. 15. Оздоровительная аэробика при заболеваниях органов дыхания. Составление комплексов с применением дыхательных гимнастик	4	0	0	0	0	4	
Тема 2.16. 16. Организация и методика проведения занятий оздоровительной аэробики с плоскостышащими занимающимися. Использование метода наглядности, особенности и показа. Составление	2	0	0	0	0	2	

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
комплекса занятия.							
Тема 2.17. 17. Оздоровительная аэробика при остеохондрозе позвоночника.	4	0	0	0	0	4	
Тема 2.18. 18. Организация и методика проведения занятия оздоровительной аэробики со слабовидящими занимающимися. Составление комплекса занятия.	2	0	0	0	0	2	
<b>Раздел 3. Раздел 3. Спортивные игры</b>							
Тема 3.1. 1. Правила игры и методика судейства с оребнований.	7	0	1	0	0	6	
Тема 3.2. 2. Техника игры в волейбол, классификация.	9	0	1	0	0	8	
Тема 3.3. 3.	11	0	1	0	0	10	

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
Обучения технике игры.							
Тема 3.4. 4. Обучение тактики игры.	11	0	1	0	0	10	
Тема 3.5. 5. Задачи физической подготовки .	12	0	2	0	0	10	
Тема 3.6. 6. Организация, планирование учебных занятий по волейболу.	12	0	2	0	0	10	
<b>Раздел 4. Раздел 4. Плавание</b>							
Тема 4.1. 1. Введение.	6	0	0	0	0	6	
Тема 4.2. 2. Научно-теоретические основы плавания.	6	0	0	0	0	6	
Тема 4.3. 3. Правила поведения и безопасности на занятиях плаванием.	7	0	1	0	0	6	
Тема 4.4. 4. Адаптация к водной среде.	7	0	1	0	0	6	
Тема 4.5. 5.	7	0	1	0	0	6	

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
Изучение и совершенствование техники плавания кролем на груди.							
Тема 4.6. 6. Изучение и совершенствование техники плавания кролем на спине	9	0	1	0	0	8	
Тема 4.7. Тема 7. Изучение и совершенствование техники старта с тумбочки.	9	0	1	0	0	8	
Тема 4.8. 8. Изучение и совершенствование техники простого поворота в способах плавания кроль на груди и кроль на спине.	9	0	1	0	0	8	
<b>Раздел 5. Раздел 5. Подвижные игры</b>							
Тема 5.1. 1. Игра и ее место в адаптивной физической культуре	5	0	0	0	0	5	

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 5.2. 2. Подвижные игры в дошкольных учреждениях и школе	5	0	0	0	0	5	
Тема 5.3. 3. Подвижные игры как подводящие к освоению занимающихся элементами спортивных игр	5	0	0	0	0	5	
Тема 5.4. 4. Подвижные игры для детей с поражением опорно-двигательного аппарата	7	0	2	0	0	5	
Тема 5.5. 5. Подвижные игры для детей с задержкой психического развития	6	0	0	0	0	6	
Тема 5.6. 6. Подвижные игры для детей с нарушением интеллектуального развития	6	0	0	0	0	6	
Тема 5.7. 7. Подвижные	8	0	2	0	0	6	

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
игры для детей с нарушением речи							
Тема 5.8. 8. Подвижные игры для детей с нарушением слуха	6	0	0	0	0	6	
Тема 5.9. 9. Подвижные игры для детей с нарушением зрения	4	0	2	0	0	2	
<b>Итого подлежит изучению</b>	304	0	36	0	0	268	

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Раздел 1. Раздел 1. Легкая атлетика

#### Тема 1.1. 1. Введение в легкую атлетику. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорт. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой

Цель занятия: Ознакомить студентов специальности АФК с основными требованиями курса «Физическая культура», с влиянием легкой атлетики на организм занимающегося. Создать потребность к занятиям физической культурой. Задачи занятия: Создать представление о предмете, объяснить правила поведения в спортивном зале, на стадионе. Рассказать о технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях легкой атлетикой  
Организационная часть: Требования по курсу «Физическая культура (легкая атлетика)». Правила поведения в спортивном зале, на стадионе, техника безопасности и профилактике травматизма на занятиях легкой атлетикой

#### Тема 1.2. 2. Техника бега на средние и длинные дистанции

Цель – Ознакомить с техникой бега на средние и длинные дистанции  
Задача – Обучить методическим приемам используемым при обучении легкой атлетикой. Организационная часть Отмечая присутствующих, преподаватель сообщает тему, задачи, цели занятия  
Основная часть Техника бега на средние и длинные дистанции, особенности постановки стопы при беге на средние и

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

длинные дистанции, наклон туловища, работа рук. Особенности техника бега по прямой, особенности техники бега по повороту (виражу). Особенности финиширования Заключительная часть Подведение итогов, оценки, замечания.

### **Тема 1.3. 3. Техника бега на короткие дистанции**

Цель – Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции. Задача: Обучить технике бега на короткие дистанции. Организационная часть Отмечая присутствующих, преподаватель сообщает тему, задачи, цели занятия Основная часть Техника бега на короткие дистанции, особенности постановки стопы, согласованность работы рук и ног, наклон туловища, согласованность работы рук и ног. Обучение техники финиширования способом бросок грудью. Заключительная часть Подведение итогов, оценки, замечания.

### **Тема 1.4. 4. Высокий и низкий старт**

Цель: Обучение технике высокого и низкого старта Задача: Освоение технике высокого старта. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции в целом. Высокий старт, обучение технике бега на короткие дистанции в целом. Организационная часть Отмечая присутствующих, преподаватель сообщает тему, задачи, цели занятия Основная часть Высокий старт (с опорой на одну руку, безопорный). Особенности стартового разгона. Низкий старт, особенности постановки колодок (обычный старт, расширенный, суженый, сближенный). Стартовый разгон. Стартовое ускорение. Заключительная часть Подведение итогов, оценки, замечания.

### **Тема 1.5. 5. Техника эстафетного бега**

Цель: Обучить технике эстафетного бега 4x100 и 4x400м. Задача: Освоить передачу эстафетной палочки в коридоре Организационная часть Сообщение цели и задач занятия сообщает тему, задачи, цели занятия Основная часть Обучение технике передача эстафетной палочки способом сверху вниз и снизу вверх. Особенности выполнения старта с эстафетной палочкой. Старт на этапах. Техника передачи эстафетной палочки в коридоре с максимальной скоростью. Особенности техники эстафетного бега 4x100 и 4x400метров Заключительная часть Подведение итогов, оценки, замечания.

### **Тема 1.6. 6. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции**

Организационная часть Сообщение цели и задач занятия Основная часть Объяснение основных ошибок встречающихся при обучении бега, акцентируя внимание на применение основных упражнений для исправления ошибок. Обучение основным методическим приемам развития выносливости. Пробегание отдельных отрезков различной длины в различном темпе и с различным интервалом отдыха Выполняемые студентами практические работы: - Разминка - Специальные беговые упражнения - Дистанционный бег 800, 1500 м Заключительная часть Подведение итогов, оценки, замечания.

### **Тема 1.7. 7. Совершенствование техники бега на короткие дистанции**

Организационная часть Сообщение цели и задач занятия Основная часть Объяснение основных

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

ошибок встречающихся при обучении бега, акцентируя внимание на применение основных упражнений для исправления ошибок. Пробегание отдельных отрезков в максимальном темпе. Выполнение специальных упражнений для развития скоростно – силовых качеств спортсмена. Выполнение специальных беговых упражнений. Правила соревнований в беговых видах, правила старта и финиша, правила пробега дистанции. Техника безопасности и профилактика травматизма. Выполняемые студентами практические работы: - Разминка - Специальные беговые упражнения - Дистанционный бег 4x100, 2x200, 2x400м Заключительная часть Подведение итогов, оценки, замечания.

### **Тема 1.8. 8. Обучение техники метания копья**

Цель: Обучить технике метания копья Задача: Обучить технике выполнения разбега и финального усилия. Организационная часть Отмечая присутствующих, преподаватель сообщает тему, задачи, цели занятия Основная часть Обучение технике выполнения разбега. Обучение технике выполнения основной части разбега (скрестных, бросковых шагов) Обучение технике выполнения финального усилия. Обучение метанию копья в целом. Анализ техники, выявление ошибок. Заключительная часть Подведение итогов, оценки, замечания.

### **Тема 1.9. 9. Совершенствование техники метания копья**

Цель: Совершенствовать технику метания копья. Задача: Уметь использовать подготовительные и подводящие упражнения для обучения метанию копья . Организационная часть Отмечая присутствующих, преподаватель сообщает тему, задачи, цели занятия. Устный опрос. Основная часть Совершенствование выполнения разбега. Совершенствование техники выполнения основной части разбега (скрестных, бросковых шагов) Совершенствование техники выполнения финального усилия. Обучение метанию копья в целом. Развитие скоростно-силовых качеств спортсмена. Правила соревнований. Техника безопасности и профилактика травматизма Заключительная часть Подведение итогов, оценки, замечания.

### **Тема 1.10. 10. Обучение технике толкания ядра**

Цель: Изучение техники толкания ядра. Задача: Уметь правильно держать снаряд, выполнять подводящие и имитационные упражнения Организационная часть Отмечая присутствующих, преподаватель сообщает тему, задачи, цели занятия. Устный опрос. Основная часть Обучение техники толкания ядра двумя способами: со скачка, с поворота. Обучение технике группировки, обучение технике замаха. Имитационные упражнения. Подводящие упражнения. Обучение технике скачка (разбега), поворота. Обучение правильному выталкиванию снаряда от груди. Обучение технике выполнения двигательного действия в целом. Анализ и устранение ошибок. Заключительная часть Подведение итогов, оценки, замечания.

### **Тема 1.11. 11. Совершенствование техники толкания ядра**

Цель: Совершенствовать технику толкания ядра. Задача: Знать технику выполнения упражнения, возможные ошибки и способы их устранения Организационная часть Отмечая присутствующих, преподаватель сообщает тему, задачи, цели занятия. Устный опрос. Основная часть Совершенствование техники группировки, Совершенствование техники замаха. Совершенствование

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

техники скачка (разбега), поворота. Совершенствование техники выталкивания снаряда от груди. Обучение технике выполнения двигательного действия в целом. Развитие силовых способностей спортсмена по средствам выполнения отдельных упражнений. Правила соревнований. Техника безопасности и профилактика травматизм. Выполнение контрольных метаний. Заключительная часть Подведение итогов, оценки, замечания.

### **Тема 1.12. 12. Обучение техники прыжков в длину с разбега**

Цель: Обучение техники в длину с разбега. Задача: обучение техники разбега, постановки стопы на планку, полета и приземления по частям и в целом. Организационная часть Отмечая присутствующих, преподаватель сообщает тему, задачи, цели занятия. Устный опрос. Основная часть Обучение технике прыжков в длину с разбега основными способами: согнув ноги, прогнувшись, ножницы. Обучение технике разбега. Подбор разбега. Особенности постановки стопы на планку. Обучение технике отталкивания. Обучение основным способам полета. Обучение технике приземления. Выбор разбега, подбор толчковой ноги Заключительная часть Подведение итогов, оценки, замечания.

### **Тема 1.13. 13. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега**

Цель: Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Задача: Знать как правильно подбирать разбег с учетом погодных условий. Организационная часть Отмечая присутствующих, преподаватель сообщает тему, задачи, цели занятия. Основная часть Совершенствование техники прыжков в длину с разбега основными способами: согнув ноги, прогнувшись, ножницы. Совершенствование техники разбега.. Совершенствование техники отталкивания. Совершенствование техники полета. Совершенствование техники приземления. Правила соревнований. Техника безопасности и профилактика травматизма. Выполнение контрольных попыток на технику. Заключительная часть Подведение итогов, оценки, замечания.

### **Тема 1.14. 14. Обучение технике прыжка в высоту с разбега**

Цель: Обучить технике прыжка в высоту с разбега Задача: Обучить технике выполнения двигательных действий по частям (разбег, отталкивание, преодоление планки, приземление) и в целом Организационная часть Отмечая присутствующих, преподаватель сообщает тему, задачи, цели занятия. Основная часть Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание» и «перекидной». Особенности выполнения разбега, индивидуальный подбор длинны разбега. Обучение технике отталкивания. Обучение технике полета и поворота над планкой. Обучение технике приземления. Выбор длины разбега. Определение маховой и толчковой ног. Повторное выполнение упражнения по частям, в целом. Заключительная часть Подведение итогов, оценки, замечания.

### **Тема 1.15. 15. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега**

Цель: Обучение технике прыжка в высоту в целом Задача: научить правильно подбирать разбег. Рассказать о тактических действий прыгунов в секторе. Организационная часть Отмечая присутствующих, преподаватель сообщает тему, задачи, цели занятия. Основная часть Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» и «перекидной».

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

Совершенствование техники разбега. Совершенствование техники отталкивания. Совершенствование техники полета и поворота над планкой. Совершенствование техники приземления. Правила соревнований. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике. Выполнение прыжков с разного разбега, с разной амплитудой. Из разных исходных положений. На разные толчковые и маховые ноги. Выполнение контрольных прыжков на технику. Заключительная часть Подведение итогов, оценки, замечания.

### **Тема 1.16. 16. Подготовка, планирование, организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Участие в соревнованиях по легкой атлетике**

Цель: организовать соревнования по легкой атлетике. Задачи: уметь проводить и осуществлять судейство соревнований в различных видах легкой атлетике. Ознакомительная часть: Сообщение темы занятия. Обсуждение плана соревнований, места и времени их проведения Основная часть: Выбор и назначение ответственных за проведение отдельных видов, выбор судейской коллегии. Правила. Регламент. Возрастные группы. Написание программы проведения соревнований, положения о соревнованиях, отчета о проведении соревнований Заключительная часть: Подведение итогов.

## **Раздел 2. Раздел 2. Аэробика**

### **Тема 2.1. 1. Гимнастика оздоровительно-кондиционной направленности. Виды гимнастики.**

Гигиеническая гимнастика. Ритмическая гимнастика. Оздоровительная аэробика. Средства и формы.

### **Тема 2.2. 2. Структура занятия оздоровительной аэробикой. Особенности подготовительной, основной и заключительной части занятия. Составление конспекта занятия.**

Подготовительная часть. Аэробная разминка. Цель, задачи, методика проведения. Особенности заключительной части разминки. Основная часть. Особенности проведения аэробного сегмента и аэробной заминки. Особенности проведения силовой части занятия. Заключительная часть. Цель и задачи. Особенности проведения заключительного стретча.

### **Тема 2.3. 3. Основные методы обучения занимающихся оздоровительной аэробикой**

Особенности метода музыкальной интерпретации, усложнения упражнения, сходства, блоков, «Калифорнийский стиль».

### **Тема 2.4. 4. Терминология основных (базовых) шагов и их разновидностей, используемые в аэробике.**

Требования к правильной осанке. Основные шаги. Разновидности шагов в оздоровительной аэробике и методические указания к ним.

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

### **Тема 2.5. 5. Терминология движения рук, используемые в аэробике.**

Основные ошибки, совершаемые занимающимися. Методические указания необходимые для правильного выполнения движений.

### **Тема 2.6. 6. Основные принципы дозирования нагрузки. Зоны мощности.**

Оценка уровня подготовленности занимающихся. Упражнения с низкой (ударной) нагрузкой. Упражнения с высокой (ударной) нагрузкой.

### **Тема 2.7. 7. Методы разучивания связок в оздоровительной аэробике. Способы усложнения блоков.**

Метод добавления шагов. Метод замены шагов. Метод деления связки. Создание эффекта сбоя ритма. Изменение направления движения. Соединение блоков в комбинации.

### **Тема 2.8. 8. Упражнения, рекомендуемые для использования в оздоровительной аэробике. Режимы работы мышц. Запрещенные движения на занятиях и упражнения их замещающие. Составление комплексов упражнений.**

ОРУ в положении стоя. ОРУ в положении сидя и лежа. Упражнения на растягивание. Ходьба. Бег. Подскоки и прыжки.

### **Тема 2.9. 9. Основные средства общения с группой на занятиях оздоровительной аэробики. Вербальные и невербальные средства.**

Вербальные средства общения. Невербальные средства общения.

### **Тема 2.10. 10. Музыкальное сопровождение. Особенности подбора музыки для занятий различной направленности. Составление музыкальной фонограммы.**

Особенности использования музыки в занятиях оздоровительной аэробикой. Основные музыкальные направления. Музыкальные размеры.

### **Тема 2.11. 11. Основы ЛФК на занятиях оздоровительной аэробикой. Структура, формы, средства, дозировка, пульсовой режим.**

Формы и средства ЛФК. Особенности дозирования нагрузки. Пульсовой режим нагрузок у лиц с отклонением в состоянии здоровья.

### **Тема 2.12. 12. Режимы двигательной активности при занятиях оздоровительной аэробикой для лиц с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Использование различных режимов нагрузки.**

Щадяще-тренирующий режим нагрузок. Тренирующий режим нагрузок. Допустимые критерии пульса. Особенности составления конспекта занятия. Особенности подбора упражнений.

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

Особенности музыкального сопровождения.

### **Тема 2.13. 13. Составление и проведение комплексов занятий для коррекции осанки с использованием тренажеров, гимнастических палок.**

Типы нарушения осанки. Особенности проведения занятия оздоровительной аэробики при сколиозах. Особенности проведения занятия оздоровительной аэробики при нарушениях осанки во фронтальной плоскости. Основные направления коррекции осанки в партерной части занятия. Особенности проведения заключительной части занятия. Упражнения, противопоказанные при сколиозах.

### **Тема 2.14. 14. Обучение учебного комплекса при плоскостопии с применением блоковой хореографии, упражнения в партере, упражнения с палкой.**

Требования к обуви в занятиях оздоровительной аэробики при плоскостопии. Особенности составления комплекса аэробной части занятия. Упражнения, противопоказанные в комплексе занятия.

### **Тема 2.15. 15. Оздоровительная аэробика при заболеваниях органов дыхания. Составление комплексов с применением дыхательных гимнастик**

Противопоказания для назначения тренирующего режима при заболеваниях органов дыхания. Режимы нагрузок при данной нозологии. Особенности использования дыхательных упражнений при патологии органов дыхания.

### **Тема 2.16. 16. Организация и методика проведения занятий оздоровительной аэробики с плохослышащими занимающимися. Использование метода наглядности, особенности показа. Составление комплекса занятия.**

Особенности проведения занятия со слабослышащими занимающимися. Использование метода музыкальной интерпретации у слабослышащих. Организация занятия у плохослышащих.

### **Тема 2.17. 17. Оздоровительная аэробика при остеохондрозе позвоночника.**

Упражнения, противопоказанные при остеохондрозе шейного и поясничного отделов позвоночника. Особенности использования методов обучения. Особенности проведения заключительной части занятия.

### **Тема 2.18. 18. Организация и методика проведения занятия оздоровительной аэробики со слабовидящими занимающимися. Составление комплекса занятия.**

Особенности использования показа. Особенности использования словесного метода.

## **Раздел 3. Раздел 3. Спортивные игры**

### **Тема 3.1. 1. Правила игры и методика судейства соревнований.**

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

Эволюция правил игры по волейболу. Действующие правила игры. Перспективы дальнейшего развития правил. Влияние правил игры на ее развитие. Упрощенные правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция. Обязанности членов судейской бригады. Ведение документации соревнований. Роль судьи как воспитателя. Значение квалифицированного судейства. Факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности. Управление соревновательной деятельностью игроков и команды. Принципы построения и проведения соревнований по спортивным играм. Способы проведения соревнований по спортивным играм.

### **Тема 3.2. 2. Техника игры в волейбол, классификация.**

Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Классификация технических приемов. Терминология. Техника нападения. Техника игры в защите. Содержание темы. Техника игры в защите, ее характеристика. Классификация технических приемов в защите. Терминология. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

### **Тема 3.3. 3. Обучения технике игры.**

Техническая подготовка волейболиста. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Организация урока с начинающими. Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке.

### **Тема 3.4. 4. Обучение тактики игры.**

Характеристика тактики игры. Роль тактики в развитии игры и повышении спортивного мастерства игроков. Классификация тактики, её значение. Терминология. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Взаимосвязь тактики нападения и защиты. Методика обучения тактическим действиям и последовательность их обучения.

### **Тема 3.5. 5. Задачи физической подготовки.**

Значение физической подготовки волейболистов в связи с особенностями современной игры. Характеристика основных физических качеств волейболиста. Значение физической подготовки в связи с особенностями современной игры. Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач всесторонней физической подготовки: методы, средства.

### **Тема 3.6. 6. Организация, планирование учебных занятий по волейболу.**

Планирование уроков волейбола в учебном плане. Требования к планированию. Характеристика основных документов планирования. Формы планирования: учебный план, учебная программа, конспект урока. Формы учета.

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

## **Раздел 4. Раздел 4. Плавание**

### **Тема 4.1. 1. Введение.**

Плавание — жизненно важный навык. Врожденный плавательный рефлекс. Плавание как двигательное действие. Оздоровительное значение плавания. Прикладное значение плавания. Лечебное значение плавания. Спортивное значение плавания. Плавание как средство физического воспитания и спортивной тренировки. Плавание как учебная дисциплина. Плавание как методическая дисциплина. Плавание как научная дисциплина.

### **Тема 4.2. 2. Научно-теоретические основы плавания.**

Основные понятия и термины: оси тела, плоскости тела, направления движения, угол атаки, движитель, плавание, пловец. Особенности водной среды: плотность воды, текучесть (вязкость), инертность частиц жидкости, гидростатическое давление, теплоемкость, теплопроводность, преломление света, распространение в воде звука и т.д. Система условий для организации двигательных действий пловца: горизонтальное положение, высокое встречное сопротивление, гипогравитация, холод, подвижная опора, принципиально отличный характер дыхания; Особенности организма пловца: морфологические, физиологические, психологические. Статическое плавание. Действие сил на неподвижное в воде тело. Закон Архимеда. Плавучесть. Факторы, определяющие плавучесть. Виды плавучести: горизонтальная, вертикальная. Влияние плавучести на технику плавания.

### **Тема 4.3. 3. Правила поведения и безопасности на занятиях плаванием.**

Упражнения для ознакомления со специфическими свойствами воды. Упражнения на погружение и открывание глаз в воде. Упражнения для обучения всплыванию и лежанию на воде. Упражнения для обучения правильному дыханию. Упражнения для обучения скольжению. Спады в воду и учебные прыжки в воду.

### **Тема 4.4. 4. Адаптация к водной среде.**

Плавание кролем на груди без выноса рук. Плавание ноги кроль на спине, руки выполняют поддерживающие движения у бедер. Плавание ноги кроль, руки брасс. Согласование движений как при плавании брассом на груди, руки выполняют прямые движения до бедер. Плавание кролем на спине, с укороченными, а затем с полными гребками руками.

### **Тема 4.5. 5. Изучение и совершенствование техники плавания кролем на груди.**

Имитация движений ног в кроле на груди. Плавание на ногах кролем на груди с доской в руках. Плавание на ногах кролем на груди, руки вытянуты вперед. Выполнение упражнений для формирования правильного дыхания. Плавание на ногах кролем на груди с дыханием без плавательной доски. Имитация движений рук в кроле на груди. Плавание на руках кролем на груди с доской в ногах. Плавание кролем на груди на руках на задержание дыхания. Имитация движений ног и рук в кроле на груди. Плавание кролем на груди по элементам (на руках, на ногах). Плавание кролем на груди, держа плавательную доску в одной руке с выполнением правильного движения.

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

Имитация согласования движений рук, ног и дыхания в кроле на груди. Плавание кролем на груди в координации всех движений на задержание дыхания. Плавание в полной координации кролем на груди. Имитация координации движений в кроле на груди. Плавание кролем на груди по элементам (на руках, на ногах). Плавание в полной координации кролем на груди.

#### **Тема 4.6. 6. Изучение и совершенствование техники плавания кролем на спине**

Имитация движений ног в кроле на спине. Плавание на ногах кролем на спине с доской в руках. Плавание на ногах кролем на спине, руки вытянуты вперед. Выполнение упражнений для формирования правильного дыхания. Плавание на ногах кролем на груди с различным положением рук. Имитация движений рук в кроле на спине. Плавание на руках кролем на спине с доской в ногах. Плавание кролем на спине на руках с подменой. Имитация движений ног и рук в кроле на спине. Плавание кролем на спине по элементам (на руках, на ногах). Плавание кролем на спине, держа плавательную доску в одной руке с выполнением правильного гребка. Имитация согласования движений рук, ног и дыхания в кроле на спине. Плавание кролем на спине со сменой цикла движений рук через шесть ударов ногами. Плавание кролем на спине в полной координации всех движений. Имитация координации движений в кроле на спине. Плавание кролем на спине

#### **Тема 4.7. Тема 7. Изучение и совершенствование техники старта с тумбочки.**

Выполнение подготовительных упражнений для старта на суше. Подводящие упражнения для старта с бортика бассейна. Выполнение стартового прыжка с бортика бассейна. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений для старта. Выполнение стартового прыжка с бортика, с тумбочки.

#### **Тема 4.8. 8. Изучение и совершенствование техники простого поворота в способах плавания кроль на груди и кроль на спине.**

Выполнение подготовительных упражнений для поворота на суше. Выполнение подводящих упражнений для поворота в воде. Выполнение простого (открытого) поворота в кроле на груди, на спине. Плавание кролем на груди, на спине в координации. Выполнение простого поворота в кроле на груди, на спине.

### **Раздел 5. Раздел 5. Подвижные игры**

#### **Тема 5.1. 1. Игра и ее место в адаптивной физической культуре**

Игровой метод и технология его использования. Особенности проведения подвижных игр в разных возрастных группах

#### **Тема 5.2. 2. Подвижные игры в дошкольных учреждениях и школе**

Роль подвижных игр в воспитании дошкольников. Методические приемы, используемые при проведении подвижных игр с дошкольниками. Подвижные игры на уроках физической культуры в школе в младших, средних и старших классах.

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

### **Тема 5.3. 3. Подвижные игры как подводящие к освоению занимающимися элементов спортивных игр**

Подвижные игры при обучении баскетболу, футболу, волейболу.

### **Тема 5.4. 4. Подвижные игры для детей с поражением опорно-двигательного аппарата**

Подвижные игры для детей с детским церебральным параличом. Подвижные игры для детей с врожденной аномалией развития и после ампутации конечностей.

### **Тема 5.5. 5. Подвижные игры для детей с задержкой психического развития**

Психолого-педагогическая характеристика, особенности эмоционального развития, физического развития и двигательного развития детей с ЗПР. Методика применения подвижных игр на занятиях с детьми с ЗПР разного возраста.

### **Тема 5.6. 6. Подвижные игры для детей с нарушением интеллектуального развития**

Характеристика детей с нарушением интеллектуального развития. Организация и проведение подвижных игр для детей с нарушением интеллекта.

### **Тема 5.7. 7. Подвижные игры для детей с нарушением речи**

Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением речи. Методика применения подвижных игр для детей с нарушением речи.

### **Тема 5.8. 8. Подвижные игры для детей с нарушением слуха**

Психолого-педагогические особенности детей с нарушением слуха. Организация и проведение подвижных игр для детей с нарушением слуха

### **Тема 5.9. 9. Подвижные игры для детей с нарушением зрения**

Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением зрения. Методика применения подвижных игр а занятиях с детьми с нарушением зрения. Подвижные игры коррекционно-развивающей направленности для детей с нарушением зрения.

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

### **Раздел 1. Раздел 1. Легкая атлетика**

**Тема 1.1. 1. Введение в легкую атлетику. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорт. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой**

**Тема 1.2. 2. Техника бега на средние и длинные дистанции**

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

**Тема 1.3. 3. Техника бега на короткие дистанции**

**Тема 1.4. 4. Высокий и низкий страт**

**Тема 1.5. 5. Техника эстафетного бега**

**Тема 1.6. 6. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции**

**Тема 1.7. 7. Совершенствование техники бега на короткие дистанции**

**Тема 1.8. 8. Обучение техники метания копья**

**Тема 1.9. 9. Совершенствование техники метания копья**

**Тема 1.10. 10. Обучение технике толкания ядра**

**Тема 1.11. 11. Совершенствование техники толкания ядра**

**Тема 1.12. 12. Обучение техники прыжков в длину с разбега**

**Тема 1.13. 13. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега**

**Тема 1.14. 14. Обучение технике прыжка в высоту с разбега**

**Тема 1.15. 15. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега**

**Тема 1.16. 16. Подготовка, планирование, организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Участие в соревнованиях по легкой атлетике**

## **Раздел 2. Раздел 2. Аэробика**

**Тема 2.1. 1. Гимнастика оздоровительно-кондиционной направленности. Виды гимнастики.**

**Тема 2.2. 2. Структура занятия оздоровительной аэробикой. Особенности подготовительной, основной и заключительной части занятия. Составление конспекта занятия.**

**Тема 2.3. 3. Основные методы обучения занимающихся оздоровительной аэробикой**

**Тема 2.4. 4. Терминология основных (базовых) шагов и их разновидностей, используемые в аэробике.**

**Тема 2.5. 5. Терминология движения рук, используемые в аэробике.**

**Тема 2.6. 6. Основные принципы дозирования нагрузки. Зоны мощности.**

**Тема 2.7. 7. Методы разучивания связок в оздоровительной аэробике. Способы усложнения блоков.**

**Тема 2.8. 8. Упражнения, рекомендуемые для использования в оздоровительной аэробике. Режимы работы мышц. Запрещенные движения на занятиях и упражнения их замещающие. Составление комплексов упражнений.**

**Тема 2.9. 9. Основные средства общения с группой на занятиях оздоровительной**

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

**аэробики. Вербальные и невербальные средства.**

**Тема 2.10. 10. Музыкальное сопровождение. Особенности подбора музыки для занятий различной направленности. Составление музыкальной фонограммы.**

**Тема 2.11. 11. Основы ЛФК на занятиях оздоровительной аэробикой. Структура, формы, средства, дозировка, пульсовой режим.**

**Тема 2.12. 12. Режимы двигательной активности при занятиях оздоровительной аэробикой для лиц с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Использование различных режимов нагрузки.**

**Тема 2.13. 13. Составление и проведение комплексов занятий для коррекции осанки с использованием тренажеров, гимнастических палок.**

**Тема 2.14. 14. Обучение учебного комплекса при плоскостопии с применением блоковой хореографии, упражнения в партере, упражнения с палкой.**

**Тема 2.15. 15. Оздоровительная аэробика при заболеваниях органов дыхания. Составление комплексов с применением дыхательных гимнастик**

**Тема 2.16. 16. Организация и методика проведения занятий оздоровительной аэробики с плохослышащими занимающимися. Использование метода наглядности, особенности показа. Составление комплекса занятия.**

**Тема 2.17. 17. Оздоровительная аэробика при остеохондрозе позвоночника.**

**Тема 2.18. 18. Организация и методика проведения занятия оздоровительной аэробики со слабовидящими занимающимися. Составление комплекса занятия.**

### **Раздел 3. Раздел 3. Спортивные игры**

**Тема 3.1. 1. Правила игры и методика судейства соревнований.**

**Тема 3.2. 2. Техника игры в волейбол, классификация.**

**Тема 3.3. 3. Обучения технике игры.**

**Тема 3.4. 4. Обучение тактики игры.**

**Тема 3.5. 5. Задачи физической подготовки.**

**Тема 3.6. 6. Организация, планирование учебных занятий по волейболу.**

### **Раздел 4. Раздел 4. Плавание**

**Тема 4.1. 1. Введение.**

**Тема 4.2. 2. Научно-теоретические основы плавания.**

**Тема 4.3. 3. Правила поведения и безопасности на занятиях плаванием.**

**Тема 4.4. 4. Адаптация к водной среде.**

**Тема 4.5. 5. Изучение и совершенствование техники плавания кролем на груди.**

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

**Тема 4.6. 6. Изучение и совершенствование техники плавания кролем на спине**

**Тема 4.7. Тема 7. Изучение и совершенствование техники старта с тумбочки.**

**Тема 4.8. 8. Изучение и совершенствование техники простого поворота в способах плавания кроль на груди и кроль на спине.**

**Раздел 5. Раздел 5. Подвижные игры**

**Тема 5.1. 1. Игра и ее место в адаптивной физической культуре**

**Тема 5.2. 2. Подвижные игры в дошкольных учреждениях и школе**

**Тема 5.3. 3. Подвижные игры как подводящие к освоению занимающимися элементов спортивных игр**

**Тема 5.4. 4. Подвижные игры для детей с поражением опорно-двигательного аппарата**

**Тема 5.5. 5. Подвижные игры для детей с задержкой психического развития**

**Тема 5.6. 6. Подвижные игры для детей с нарушением интеллектуального развития**

**Тема 5.7. 7. Подвижные игры для детей с нарушением речи**

**Тема 5.8. 8. Подвижные игры для детей с нарушением слуха**

**Тема 5.9. 9. Подвижные игры для детей с нарушением зрения**

## **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**

## **10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

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

Форма обучения: заочная

<b>Название разделов и тем</b>	<b>Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др).</b>	<b>Объем в часах</b>	<b>Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)</b>
<b>Раздел 1. Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
Тема 1.1. 1. Введение в легкую атлетику. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорт. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	3	
Тема 1.2. 2. Техника бега на средние и длинные дистанции	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	3	
Тема 1.3. 3. Техника бега на короткие дистанции	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	3	
Тема 1.4. 4. Высокий и низкий страт	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	3	
Тема 1.5. 5. Техника эстафетного бега	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	3	
Тема 1.6. 6. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	3	
Тема 1.7. 7. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	3	
Тема 1.8. 8. Обучение техники метания копья	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	3	

<b>Название разделов и тем</b>	<b>Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др).</b>	<b>Объем в часах</b>	<b>Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)</b>
Тема 1.9. 9. Совершенствование техники метания копья	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	4	
Тема 1.10. 10. Обучение технике толкания ядра	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	4	
Тема 1.11. 11. Совершенствование техники толкания ядра	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	4	
Тема 1.12. 12. Обучение техники прыжков в длину с разбега	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	4	
Тема 1.13. 13. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	4	
Тема 1.14. 14. Обучение технике прыжка в высоту с разбега	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	4	
Тема 1.15. 15. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	4	
Тема 1.16. 16. Подготовка, планирование, организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Участие в соревнованиях по легкой атлетике	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	4	
<b>Раздел 2. Раздел 2. Аэробика</b>			
Тема 2.1. 1. Гимнастика оздоровительно-кондиционной	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-	2	

<b>Название разделов и тем</b>	<b>Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др).</b>	<b>Объем в часах</b>	<b>Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)</b>
направленности. Виды гимнастики.	методического и информационного обеспечения дисциплины.		
Тема 2.2. 2. Структура занятия оздоровительной аэробикой. Особенности подготовительной, основной и заключительной части занятия. Составление конспекта занятия.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	
Тема 2.3. 3. Основные методы обучения занимающихся оздоровительной аэробикой	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	4	
Тема 2.4. 4. Терминология основных (базовых) шагов и их разновидностей, используемые в аэробике.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	4	
Тема 2.5. 5. Терминология движения рук, используемые в аэробике.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	
Тема 2.6. 6. Основные принципы дозирования нагрузки. Зоны мощности.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	4	
Тема 2.7. 7. Методы разучивания связок в оздоровительной аэробике. Способы усложнения блоков.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	4	
Тема 2.8. 8. Упражнения, рекомендуемые для использования в оздоровительной аэробике. Режимы работы мышц. Запрещенные движения на занятиях и упражнения их замещающие. Составление комплексов упражнений.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	4	
Тема 2.9. 9. Основные средства общения с группой на занятиях	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-	2	

<b>Название разделов и тем</b>	<b>Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др).</b>	<b>Объем в часах</b>	<b>Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)</b>
оздоровительной аэробики. Вербальные и невербальные средства.	методического и информационного обеспечения дисциплины.		
Тема 2.10. 10. Музыкальное сопровождение. Особенности подбора музыки для занятий различной направленности. Составление музыкальной фонограммы.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	4	
Тема 2.11. 11. Основы ЛФК на занятиях оздоровительной аэробики. Структура, формы, средства, дозировка, пульсовой режим.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	
Тема 2.12. 12. Режимы двигательной активности при занятиях оздоровительной аэробики для лиц с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Использование различных режимов нагрузки.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	4	
Тема 2.13. 13. Составление и проведение комплексов занятий для коррекции осанки с использованием тренажеров, гимнастических палок.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	4	
Тема 2.14. 14. Обучение учебного комплекса при плоскостопии с применением блоковой хореографии, упражнения в партере, упражнения с палкой.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	4	
Тема 2.15. 15. Оздоровительная аэробика при заболеваниях органов дыхания. Составление комплексов с применением дыхательных гимнастик	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	4	
Тема 2.16. 16. Организация и методика проведения занятий оздоровительной аэробики с плохослышащими занимающимися. Использование метода наглядности, особенности показа. Составление комплекса занятия.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	

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

<b>Название разделов и тем</b>	<b>Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др).</b>	<b>Объем в часах</b>	<b>Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)</b>
Тема 2.17. 17. Оздоровительная аэробика при остеохондрозе позвоночника.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	4	
Тема 2.18. 18. Организация и методика проведения занятия оздоровительной аэробики со слабовидящими занимающимися. Составление комплекса занятия.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	
<b>Раздел 3. Раздел 3. Спортивные игры</b>			
Тема 3.1. 1. Правила игры и методика судейства соревнований.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	6	
Тема 3.2. 2. Техника игры в волейбол, классификация.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	8	
Тема 3.3. 3. Обучения технике игры.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	10	
Тема 3.4. 4. Обучение тактики игры.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	10	
Тема 3.5. 5. Задачи физической подготовки.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	10	
Тема 3.6. 6. Организация, планирование учебных занятий по волейболу.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	10	
<b>Раздел 4. Раздел 4. Плавание</b>			
Тема 4.1. 1. Введение.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-	6	

<b>Название разделов и тем</b>	<b>Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др).</b>	<b>Объем в часах</b>	<b>Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)</b>
	методического и информационного обеспечения дисциплины.		
Тема 4.2. 2. Научно-теоретические основы плавания.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	6	
Тема 4.3. 3. Правила поведения и безопасности на занятиях плаванием.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	6	
Тема 4.4. 4. Адаптация к водной среде.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	6	
Тема 4.5. 5. Изучение и совершенствование техники плавания кролем на груди.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	6	
Тема 4.6. 6. Изучение и совершенствование техники плавания кролем на спине	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	8	
Тема 4.7. Тема 7. Изучение и совершенствование техники старта с тумбочки.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	8	
Тема 4.8. 8. Изучение и совершенствование техники простого поворота в способах плавания кроль на груди и кроль на спине.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	8	
<b>Раздел 5. Раздел 5. Подвижные игры</b>			
Тема 5.1. 1. Игра и ее место в адаптивной физической культуре	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	5	

<b>Название разделов и тем</b>	<b>Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др).</b>	<b>Объем в часах</b>	<b>Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)</b>
Тема 5.2. 2. Подвижные игры в дошкольных учреждениях и школе	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	5	
Тема 5.3. 3. Подвижные игры как подводящие к освоению занимающимися элементов спортивных игр	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	5	
Тема 5.4. 4. Подвижные игры для детей с поражением опорно-двигательного аппарата	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	5	
Тема 5.5. 5. Подвижные игры для детей с задержкой психического развития	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	6	
Тема 5.6. 6. Подвижные игры для детей с нарушением интеллектуального развития	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	6	
Тема 5.7. 7. Подвижные игры для детей с нарушением речи	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	6	
Тема 5.8. 8. Подвижные игры для детей с нарушением слуха	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	6	
Тема 5.9. 9. Подвижные игры для детей с нарушением зрения	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	

## 11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

## а) Список рекомендуемой литературы

### основная

1. Теория и методика избранного вида спорта : Учебное пособие Для СПО / Т.А. Завьялова, А.А. Кылосов, Г.А. Павлов [и др.]. - 2-е изд. ; испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2021. - 189 с. - (Профессиональное образование). - <https://urait.ru/bcode/473322>. - <https://urait.ru/book/cover/056F4020-B0EB-4803-9168-5FA5B3E3F2DB>. - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. - Электрон. дан. - ISBN 978-5-534-08356-9 : 609.00. / .— ISBN 0\_271412

2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : Учебное пособие для вузов / Е.В. Конеева, В.П. Овчинников, Т.Я. Кукаева [и др.]. - 2-е изд. ; пер. и доп. - Москва : Юрайт, 2021. - 322 с. - (Высшее образование). - <https://urait.ru/bcode/475335>. - <https://urait.ru/book/cover/9D49A709-23E2-4F97-AE61-8A836D9B2F6E>. - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. - Электрон. дан. - ISBN 978-5-534-11314-3 : 939.00. / .— ISBN 0\_291025

3. Размахова С.Ю. Аэробика: теория, методика, практика занятий в вузе : учебное пособие / С.Ю. Размахова ; Размахова С.Ю. - Москва : РУДН, 2011. - 175 с. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209035589.html>. - Режим доступа: ЭБС "Консультант студента"; по подписке. - ISBN 978-5-209-03558-9. / .— ISBN 0\_238476

### дополнительная

1. Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков ; Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. - Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 105 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - Текст. - Весь срок охраны авторского права. - электронный. - Электрон. дан. (1 файл). - URL: <http://www.iprbookshop.ru/84086.html>. - Режим доступа: ЭБС IPR BOOKS; для авторизир. пользователей. - ISBN 978-5-4497-0065-0. / .— ISBN 0\_147929

2. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту : курс лекций / А. В. Шулаков, А. В. Русаякина, А. А. Володина [и др.] ; составители: А. В. Шулаков [и др.]. - Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИИХ», 2018. - 83 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - Текст. - Гарантированный срок размещения в ЭБС до 09.09.2029 (автопродлонгация). - электронный. - Электрон. дан. (1 файл). - URL: <http://www.iprbookshop.ru/87184.html>. - Режим доступа: ЭБС IPR BOOKS; для авторизир. пользователей. - ISBN 978-5-7014-0874-4. / .— ISBN 0\_149503

3. Каширин В. А. Диагностика и коррекция индивидуального здоровья студентов : электронный учебный курс / В. А. Каширин, Е. Н. Каленик, В. К. Федулов. - Ульяновск : УлГУ, 2017. - URL: <https://portal.ulsu.ru/course/view.php?id=94539>. - Режим доступа: Портал ЭИОС УлГУ. - Текст : электронный. / .— ISBN 0\_234608

4. Германов Геннадий Николаевич. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : Учебное пособие для вузов / Г.Н. Германов. - 2-е изд. ; пер. и доп. -

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

Москва : Юрайт, 2021. - 224 с. - (Высшее образование). - <https://urait.ru/bcode/472703>. - <https://urait.ru/book/cover/9A4BE9EF-7FAB-4405-AB91-683E5CBFE02F>. - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. - Электрон. дан. - ISBN 978-5-534-04492-8 : 699.00. / .— ISBN 0\_290590

5. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий : учебно-методическое пособие / Д. А. Вихарева, Е. В. Козлова ; составители: Д. А. Вихарева, Е. В. Козлова. - Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 45 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - Текст. - Весь срок охраны авторского права. - электронный. - Электрон. дан. (1 файл). - URL: <http://www.iprbookshop.ru/85808.html>. - Режим доступа: ЭБС IPR BOOKS; для авторизир. пользователей. - ISBN 978-5-4497-0115-2. / .— ISBN 0\_148851

### **учебно-методическая**

1. Голоднова В. А. Элективные дисциплины по физической культуре : методические указания для самостоятельной работы бакалавров направления подготовки 49.03.02 –Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / В. А. Голоднова. - 2022. - 50 с. - Неопубликованный ресурс. - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/13732>. - Режим доступа: ЭБС УлГУ. - Текст : электронный. / .— ISBN 0\_476355.

### **б) Программное обеспечение**

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

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

#### **1. Электронно-библиотечные системы:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## 12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

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

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

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

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

- Стенка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая

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

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

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

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

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

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

Разработчик	Старший преподаватель	Орлова Людмила Николаевна
	Должность, ученая степень, звание	ФИО