



**УТВЕРЖДЕНО**  
решением Ученого совета ИЭиБ  
от 20 июня 2024 г., протокол № 10 / 271  
Председатель \_\_\_\_\_ И.Б.Романова  
« 20 » июня 2024 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	<b>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту</b>
Факультет	Факультет физической культуры и реабилитации
Кафедра	Кафедра физической культуры
Курс	1, 2, 3 - очная форма обучения; 1, 2, 3 - очно-заочная форма обучения

Направление (специальность): 38.03.04 Государственное и муниципальное управление

Направленность (профиль/специализация): Государственная и муниципальная служба

Форма обучения:

Дата введения в учебный процесс УлГУ: 01.09.2024 г.

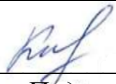

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.


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
Росошанская Наталья Сергеевна	Кафедра физической культуры	Старший преподаватель,

СОГЛАСОВАНО	СОГЛАСОВАНО
Заведующий кафедрой Физической культуры	Заведующий выпускающей кафедрой
 / <u>Каленик Е.Н.</u> / Подпись                                  ФИО	 / _____ / А.Е.Лапин (Подпись)                                  (ФИО)
«17» июня 2024 г.	«17» июня 2024 г.

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

## 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: 38.03.04 Государственное и муниципальное управление.

В процессе изучения дисциплины формируются компетенции: УК-7.

Основные положения дисциплины используются в дальнейшем при изучении таких дисциплин как: Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты.

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

Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>знать:</b> ИД-1ук7 – Знать виды физических упражнений; ИД-1.1 ук7- Знать роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; ИД-1.2 ук7- Знать 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

#### 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### Раздел 1. Методико-практический (2 семестр-64 часа, 1 курс)

##### Тема 1.1. Техника выполнения акробатических упражнений


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

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

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

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

1.Упражнения, направленные на закрепление акробатических элементов (стойки на лопатках,

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **Тема 1.7. Технические действия в баскетболе.**


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

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

1. Совершенствовать технику ведения, ловли и передачи. 2. Совершенствовать технику броска в кольцо с двух шагов. 3. Развивать координацию, ловкость, быстроту, силу, выносливость. 4. Воспитание морально - волевых качеств – смелости, честности, решительности, чувства товарищества, взаимопонимания.

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

1. Совершенствование ведения мяча с преодолением препятствий 2. Передачи мяча во встречных

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

колоннах; 3. Упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, глазомера, координации, выносливости. 4. Привитие чувства товарищества, взаимовыручки, соблюдение дисциплины и техники безопасности. 5. Укрепление функциональных систем организма.

#### **Тема 1.10. Ловля и передача мяча в движении.**

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

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

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

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

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

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

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

#### **Тема 1.14. Техника бега на короткие дистанции.**

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


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

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

#### **Тема 1.16. Техника бега на средние дистанции**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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


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

### **Тема 1.23. Стил «Кроль». Работа корпуса- баланс на груди, скольжение.**

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

### **Тема 1.24. Стил «Кроль». Дыхательная выносливость**

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

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

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

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

### **Тема 1.26. Стил «Кроль». Тренировка работы ног.**

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

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

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

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

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

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

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

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


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

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

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

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



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

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

## **Раздел 2. Методико-практический (3 семестр – 72 часа, 2 курс)**

### **Тема 2.1. СФП. Техника бега на короткие дистанции**

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. Техника бега на короткие дистанции. Финишное усилие.**

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

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

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

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

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

### **Тема 2.5. Техника прыжка в длину с места.**

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

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


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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

### **Тема 2.12. Стил «Кроль». Дыхательная выносливость**

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

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


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

### **Тема 2.14. Базовая техника: Хватка ракетки, жонглирование мячом.**

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Тема 2.18. Развитие общей выносливости. Определение объема тренинга**

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

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

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

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

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

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

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


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

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

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

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

### **Тема 2.24. Техническая подготовка. Техника классического хода.**

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Тема 2.28. Техника приема и передачи мяча в волейболе.**

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

### **Тема 2.29. Техника нижней прямой подачи в волейболе.**


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

### **Тема 2.30. Техники верхней прямой подачи мяча.**

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

### **Тема 2.31. Нападающий удар в волейболе.**

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

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

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

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

### **Тема 2.33. Ведение мяча в баскетболе.**

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

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

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

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

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

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


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

## **Раздел 3. Методико-практический ( 4 семестр-64 часа, 2 курс)**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта с колодками и без. 2. Развитие скоростных качеств, бег на 30 м. 3. Развитие выносливости, серии 3 по 300м.


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

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

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

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

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

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

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

### **Тема 3.11. Техника работы ног – основные фазы при стиле «брасс».**

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

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

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

### **Тема 3.13. Базовая техника: Хватка ракетки, жонглирование воланом**

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

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

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


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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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


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

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

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

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



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

## **корзину**

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

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

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

### **Тема 3.26. Техника взаимодействия в защите и нападении в баскетболе**

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-волевых качеств – смелость, честность, коллективизм.

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

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


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

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

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

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

### **Тема 3.30. Верхняя прямая подача в волейболе**

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

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

### **Тема 3.31. Нападающий удар в волейболе**

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

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

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

## **Раздел 4. Медико-практический (5 семестр-72 часа, 3 курс)**

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

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

### **Тема 4.2. Совершенствование низкого старта. Бег на короткие дистанции**

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

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


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

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

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

### **Тема 4.5. Совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований.**

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **Тема 4.9. Техника плавания стилем «баттерфляй».**

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

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

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

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


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

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

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

#### **Тема 4.13. Совершенствование подачи разными способами.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **Тема 4.18. Улучшение работоспособности, увеличение показателей становая тяга, подтягивание на перекладине..**

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


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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **Тема 4.23. Совершенствование техники классического хода.**

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

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

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

#### **Тема 4.25. Совершенствование верхней прямой подачи в волейболе.**

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

#### **Тема 4.26. Нападающий удар в волейболе.**


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

#### **Тема 4.27. Волейбол. Командные действия в тройках.**

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

#### **Тема 4.28. Блок и защитные командные действия в волейболе.**

1. Совершенствование техники блока одиночного, в двойках. 2. Совершенствовать 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. Совершенствование технико-тактических командных действий.**

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

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

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

#### **Тема 4.31. Совершенствование техники взаимодействия в защите в баскетболе.**

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. Совершенствование техники нападения в баскетболе.**

1. Совершенствовать технику передачи мяча в движении. 2. Совершенствовать технику взаимодействия в нападении. 3. Развивать двигательные качества – ловкость, быстроту движений, выносливость. 4. Воспитание морально-волевых качеств – смелости, честности, коллективизма.

#### **Тема 4.33. Совершенствование выполнения передач различными способами в баскетболе.**

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

#### **Тема 4.34. Совершенствование бросков по корзине с разных направлений.**


1. Совершенствовать умения в бросках мяча в корзину, в движении с отражением от щита, подбор мяча; 2. Совершенствовать игровые способности в учебной игре “Баскетбол”. 3. Развивать скоростно-силовые качества, координацию.

#### **Тема 4.35. Совершенствование техники основных элементов игры в баскетбол.**

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

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

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

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

Контрольные упражнения по баскетболу.

## **Раздел 5. Методико-практический (6 семестр-56 часов, 3 курс)**

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

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

### **Тема 5.2. Комплексы фитнес-аэробики танцевальной направленности.**

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

### **Тема 5.3. Комплексы фитнес-аэробики силовой направленности.**

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

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

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

### **Тема 5.5. Совершенствование спринтерского бега.**

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

### **Тема 5.6. Техника эстафетного бега. Передача палочки.**


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

### **Тема 5.7. СФП. Совершенствование стайерского бега.**

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

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



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

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

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

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

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

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. ОФП. Совершенствование плавания в стиле «брасс». Развороты и старт.**

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

#### **Тема 5.12. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: плавание.**

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

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


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

#### **Тема 5.14. Совершенствование подачи разными способами.**

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

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

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

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

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

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

**Тема 5.17. Совершенствование техники игровой деятельности. Игра в одиночном разряде, в парном, микст.**

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

**Тема 5.18. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: настольный теннис.**

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

**Тема 5.19. Футбол. Совершенствование техники владения мячом. Развитие специальной быстроты.**

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

**Тема 5.20. Совершенствование техники обманных движений. Развитие скоростно-силовых качеств.**


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

**Тема 5.21. Совершенствование техники отбора мяча. Развитие специальной выносливости.**

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

**Тема 5.22. Совершенствование тактических командных действий.**

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

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

### **Тема 5.23. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе футбол.**

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

### **Тема 5.24. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.**

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

### **Тема 5.25. Совершенствование техники подачи верхней и нижней прямой.**

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

### **Тема 5.26. Совершенствование техники блокирования. Взаимодействие игроков страховка.**

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

### **Тема 5.27. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: волейбол.**

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

### **Тема 5.28. Броски из-за трёх очковой линии в баскетболе. Совершенствование техники перемещений и владения мячом в баскетболе.**

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



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

### **Раздел 1. Методико-практический (2 семестр-64 часа, 1 курс)**

**Тема 1.1. Техника выполнения акробатических упражнений**

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

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

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

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

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

**Тема 1.7. Технические действия в баскетболе.**

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

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

**Тема 1.10. Ловля и передача мяча в движении.**

**Тема 1.11. Броски в кольцо с двух шагов в баскетболе.**

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

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

**Тема 1.14. Техника бега на короткие дистанции.**

**Тема 1.15. Стартовый разгон и бег на короткие дистанции.**

**Тема 1.16. Техника бега на средние дистанции**

**Тема 1.17. Бег на средние дистанции и финишное усилие.**


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

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

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

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

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

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

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

**Тема 1.24. Стиль «Кроль». Дыхательная выносливость**

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

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

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

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

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

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

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

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

**Раздел 2. Методико-практический (3 семестр – 72 часа, 2 курс)**

**Тема 2.1. СФП. Техника бега на короткие дистанции**

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

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

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

**Тема 2.5. Техника прыжка в длину с места.**

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

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

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


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

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

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

**Тема 2.12. Стиль «Кроль». Дыхательная выносливость**

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

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

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

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

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

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

**Тема 2.18. Развитие общей выносливости. Определение объема тренинга**

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

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

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

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

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

**Тема 2.24. Техническая подготовка. Техника классического хода.**

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

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

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

**Тема 2.28. Техника приема и передачи мяча в волейболе.**

**Тема 2.29. Техника нижней прямой подачи в волейболе.**

**Тема 2.30. Техники верхней прямой подачи мяча.**

**Тема 2.31. Нападающий удар в волейболе.**


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

**Тема 2.33. Ведение мяча в баскетболе.**

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

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

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

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

### **Раздел 3. Методико-практический ( 4 семестр-64 часа, 2 курс)**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Тема 3.13. Базовая техника: Хватка ракетки, жонглирование воланом**

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

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


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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

**Тема 3.26. Техника взаимодействия в защите и нападении в баскетболе**

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

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

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

**Тема 3.30. Верхняя прямая подача в волейболе**

**Тема 3.31. Нападающий удар в волейболе**

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

**Раздел 4. Медико-практический (5 семестр-72 часа, 3 курс)**

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

**Тема 4.2. Совершенствование низкого старта. Бег на короткие дистанции**

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

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


**Тема 4.5. Совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований.**

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

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

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

**Тема 4.9. Техника плавания стилем «баттерфляй».**

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

**Тема 4.10. Совершенствование техники плавания комплексным стилем. Дыхательная выносливость.**

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

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

**Тема 4.13. Совершенствование подачи разными способами.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Тема 4.23. Совершенствование техники классического хода.**

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

**Тема 4.25. Совершенствование верхней прямой подачи в волейболе.**

**Тема 4.26. Нападающий удар в волейболе.**

**Тема 4.27. Волейбол. Командные действия в тройках.**


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

**Тема 4.29. Совершенствование технико-тактических командных действий.**

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

**Тема 4.31. Совершенствование техники взаимодействия в защите в баскетболе.**

**Тема 4.32. Совершенствование техники нападения в баскетболе.**

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

**Тема 4.33. Совершенствование выполнения передач различными способами в баскетболе.**

**Тема 4.34. Совершенствование бросков по корзине с разных направлений.**

**Тема 4.35. Совершенствование техники основных элементов игры в баскетбол.**

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

**Раздел 5. Методико-практический (6 семестр-56 часов, 3 курс)**

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

**Тема 5.2. Комплексы фитнес-аэробики танцевальной направленности.**

**Тема 5.3. Комплексы фитнес-аэробики силовой направленности.**

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

**Тема 5.5. Совершенствование спринтерского бега.**

**Тема 5.6. Техника эстафетного бега. Передача палочки.**

**Тема 5.7. СФП. Совершенствование стайерского бега.**

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

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

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

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

**Тема 5.12. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: плавание.**

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


**Тема 5.14. Совершенствование подачи разными способами.**

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

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

**Тема 5.17. Совершенствование техники игровой деятельности. Игра в одиночном разряде, в парном, микст.**

**Тема 5.18. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе:**

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

**настольный теннис.**

**Тема 5.19. Футбол. Совершенствование техники владения мячом. Развитие специальной быстроты.**

**Тема 5.20. Совершенствование техники обманных движений. Развитие скоростно-силовых качеств.**

**Тема 5.21. Совершенствование техники отбора мяча. Развитие специальной выносливости.**

**Тема 5.22. Совершенствование тактических командных действий.**

**Тема 5.23. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе футбол.**

**Тема 5.24. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.**

**Тема 5.25. Совершенствование техники подачи верхней и нижней прямой.**

**Тема 5.26. Совершенствование техники блокирования. Взаимодействие игроков страховка.**

**Тема 5.27. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: волейбол.**

**Тема 5.28. Броски из-за трёх очковой линии в баскетболе. Совершенствование техники перемещений и владения мячом в баскетболе.**

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


Данный вид работы не предусмотрен УП.

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

Данный вид работы не предусмотрен УП.


## **9. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ**

1. Как действуют физические упражнения на организм человека?
2. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
3. Выберите правильные ответы: тонизирующее, трофическое, компенсаторное и нормализующее.
4. Какие средства используются лечебной физической культурой?

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


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. Противопоказания к занятиям физической культурой.
11. Какие методы физического воспитания вы знаете?
12. В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?
13. Перечислите основные физические качества.
14. Какие формы занятий физическими упражнениями вы знаете?
15. Что такое общая физическая подготовка?
16. В чем отличие общей физической подготовки от специальной физической подготовки?
17. Что представляет собой специальная физическая подготовка?
18. Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок?
19. Расскажите об энергозатратах организма при выполнении нагрузок?
20. Что такое «мышечная релаксация»?
21. Опишите структуру физической культуры личности.
22. Мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности. (Заполните пропущенные слова и словосочетания в определении) знания, \_\_\_\_\_, потребности, мотивы, \_\_\_\_\_,
23. отношения, ценностные ориентации, эмоции, волевые
24. \_\_\_\_\_
25. Практико-деятельностный компонент физической культуры личности. (Заполните пропущенные слова и словосочетания в определении) познавательная, \_\_\_\_\_, инструкторская,
26. \_\_\_\_\_, физическое самовоспитание и саморазвитие,

27. здоровый \_\_\_\_\_ жизни, профессиональная.
28. Дайте определение понятию «мотивация». (Заполните пропущенные слова и словосочетания в определении) Актуальное состояние личности спортсмена, служащее основой для постановки и \_\_\_\_\_ целей, направленных на достижение \_\_\_\_\_ возможного на данный момент \_\_\_\_\_ результата.
29. Почему необходимо формировать личностную мотивацию к физкультурно-оздоровительной деятельности?
30. Система мотивов в области физической культуры личности.
31. Что, на ваш взгляд, необходимо делать, чтобы у личности была устойчивая потребность введении здорового образа жизни?
32. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?
33. Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие?
34. Каковы пути достижения физической подготовленности в избранном виде спорта?
35. Как спланировать тренировочный процесс в избранном виде спорта (виде двигательной активности)?
36. Как контролировать эффективность тренировочных занятий?
37. Что представляет собой система студенческих спортивных соревнований?
38. Каковы цели и задачи проведения студенческих соревнований различного уровня?
39. Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют спортивные и подвижные игры?
40. Дайте описание наиболее интересной для вас спортивной игры: ее суть и упрощенные правила.
41. Чем различаются спортивные и подвижные игры?
42. Перечислите наиболее популярные спортивные и подвижные игры – кратко их охарактеризуйте.
43. Почему необходимо формировать личностную мотивацию к физкультурно-оздоровительной деятельности?
44. Система мотивов в области физической культуры личности.


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

45. Что, на ваш взгляд, необходимо делать, чтобы у личности была устойчивая потребность введении здорового образа жизни?
46. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?
47. Каковы пути достижения физической подготовленности в избранном виде спорта?
48. Как спланировать тренировочный процесс в избранном виде спорта (виде двигательной активности)?
49. Как контролировать эффективность тренировочных занятий?
50. Что представляет собой система студенческих спортивных соревнований?
51. Каковы цели и задачи проведения студенческих соревнований различного уровня?
52. Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют спортивные и подвижные игры?
53. Дайте описание наиболее интересной для вас спортивной игры: ее суть и упрощенные правила.
54. Чем различаются спортивные и подвижные игры?
55. Перечислите наиболее популярные спортивные и подвижные игры – кратко их охарактеризуйте.
56. Приведите пример подвижной игры, опишите ее правила.
57. Какие виды классификации туристской деятельности вы знаете?
58. Дайте характеристику рекреационных походов.
59. Опишите методику разработки маршрута похода.
60. Опишите методику разработки продуктовой раскладки похода.
61. Опишите методику раскладки снаряжения.
62. Дайте определение понятиям тактика туризма. (Заполните пропущенные слова и словосочетания в определении)
63. Комплекс решений, действий, поступков, последовательность и очередность мероприятий, которые позволят безаварийно, \_\_\_\_\_ и интересно пройти \_\_\_\_\_ маршрут.
64. Что представляет собой топографическая подготовка туриста.




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

65. Какие виды техники ориентировки на местности вы знаете?
66. Что знаете о туристской технике передвижения и страховки?
67. Что входит в содержание основ жизнеобеспечения туристов в природной среде?
68. Расскажите о технике транспортировки пострадавшего в походных условиях .
69. Какое оздоровительное воздействие оказывает активный туризм на организм?
70. Перечислите основные правила проведения похода.
71. Перечислите обязанности участника похода.
72. Какие оздоровительные системы физических упражнений вы знаете.
73. Перечислите оздоровительные системы физических упражнений, объединенных в понятие «традиционные».
74. Какие современные оздоровительные системы физических упражнений вы знаете?
75. Опишите наиболее подходящую лично вам оздоровительную систему физических упражнений.
76. Мотивация самостоятельных занятий.
77. Утренняя гигиеническая гимнастика.
78. Физические упражнения в течение учебного дня: физкультминутки, физкультпаузы.
79. Самостоятельные тренировочные занятия: требования к организации.
80. Мотивация выбора видов двигательной активности.
81. Самостоятельные занятия оздоровительным бегом.
82. Самостоятельные занятия лыжным спортом.
83. Самостоятельные занятия лыжным спортом.
84. Самостоятельные занятия спортивными играми.
85. Самостоятельные занятия ритмической гимнастикой.
86. Самостоятельные занятия избранным вами видом физической активности (спортом).

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

87. Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля?
88. Какую информацию о состоянии организма во время занятий физическими упражнениями студент может собрать при помощи самоконтроля?
89. Какие существуют виды диагностики?
90. На что направлен врачебный контроль?
91. Каково содержание педагогического контроля?
92. С помощью каких основных показателей можно оценить уровень функционального состояния ?
93. Как оценить физическое состояние при помощи контрольных нормативов?
94. Назовите антропометрические признаки физического развития.
95. Методика определения артериального давления.
96. Для чего проводятся физкультурно-спортивные массовые мероприятия?
97. Какие задачи решаются в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях ?
98. Какое различие в терминах: «спортивное соревнование» и «спортивное событие»?
99. Назовите особенности в организации физкультурно-спортивных массовых мероприятий.
100. Как протекают восстановительные процессы при мышечной деятельности?
101. Кратко опишите особенности восстановительных процессов после тренировочных нагрузок.
102. Какие средства повышения эффективности восстановительных процессов вы знаете?
103. Что включает в себя понятие «рациональное питание»?
104. Назовите основные витамины и обоснуйте их необходимость для сбалансированного питания.
105. Перечислите основные микроэлементы и обоснуйте их необходимость для организма.
106. (Заполните пропущенные слова и словосочетания в определении) Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) - \_\_\_\_\_ направленное и избирательное использование \_\_\_\_\_ физической культуры и \_\_\_\_ для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

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

107. Организация профессионально-прикладной физической подготовки в вузе.
108. Основные факторы, определяющие конкретное содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов.
109. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовки студентов на примере вашей специальности.
110. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества на примере вашей специальности.
111. Прикладные виды спорта на примере вашей специальности.
112. Характер труда специалистов и его влияние на содержание профессионально-прикладной физической подготовки специальности.
113. Производственная физическая культура, её цели.
114. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм производственной физической культуры.
115. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.
116. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей.
117. Дополнительные средства повышения работоспособности.
118. Дайте определение понятию «лечебная физическая культура» (Заполните пропущенные слова и словосочетания в определении) - это метод воздействия на человеческий \_\_\_\_\_ с помощью физических упражнений в \_\_\_\_\_, профилактических и реабилитационных целях.
119. Как действуют физические упражнения на организм человека?
120. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
121. Выберите правильные ответы: тонизирующее, трофическое, компенсаторное и нормализующее.
122. Какие средства используются лечебной физической культурой?
123. Классификация и характеристика физических упражнений.
124. Формы лечебной физической культуры.

125. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
126. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания.
127. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.
128. Противопоказания к занятиям физической культурой.
129. Какие методы физического воспитания вы знаете?
130. В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?
131. Перечислите основные физические качества.
132. Какие формы занятий физическими упражнениями вы знаете?
133. Что такое общая физическая подготовка?
134. В чем отличие общей физической подготовки от специальной физической подготовки?
135. Что представляет собой специальная физическая подготовка?
136. Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок?
137. Расскажите об энергозатратах организма при выполнении нагрузок?
138. Что такое «мышечная релаксация»?
139. Опишите структуру физической культуры личности.
140. Операциональный компонент физической культуры личности (Заполните пропущенные слова и словосочетания в определении)
141. Двигательные умения, навыки, \_\_\_\_\_ развитие, \_\_\_\_\_ подготовленность, \_\_\_\_\_ совершенство
142. Мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности. (Заполните пропущенные слова и словосочетания в определении) знания, \_\_\_\_\_, потребности, мотивы, \_\_\_\_\_,
143. отношения, ценностные ориентации, эмоции, волевые
144. \_\_\_\_\_
145. Практико-деятельностный компонент физической культуры личности. (Заполните

пропущенные слова и словосочетания в определении) познавательная, \_\_\_\_\_, инструкторская,

146. \_\_\_\_\_, физическое самовоспитание и саморазвитие,

147. здоровый \_\_\_\_\_ жизни, профессиональная.

148. Дайте определение понятию «мотивация». (Заполните пропущенные слова и словосочетания в определении) Актуальное состояние личности спортсмена, служащее основой для постановки и \_\_\_\_\_ целей, направленных на достижение \_\_\_\_\_ возможного на данный момент \_\_\_\_\_ результата.

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

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

151. Система мотивов в области физической культуры личности.

152. Что, на ваш взгляд, необходимо делать, чтобы у личности была устойчивая потребность введении здорового образа жизни?

153. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?

154. Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие?

155. Каковы пути достижения физической подготовленности в избранном виде спорта?

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

157. Как контролировать эффективность тренировочных занятий?


158. Что представляет собой система студенческих спортивных соревнований?

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

160. Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют спортивные и подвижные игры?

161. Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют спортивные и подвижные игры?

162. Дайте описание наиболее интересной для вас спортивной игры: ее суть и упрощенные правила.

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

163. Дайте описание наиболее интересной для вас спортивной игры: ее суть и упрощенные правила.

164. Чем различаются спортивные и подвижные игры?

165. Чем различаются спортивные и подвижные игры?

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

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

168. Приведите пример подвижной игры, опишите ее правила.

169. Приведите пример подвижной игры, опишите ее правила.

170. Какие виды классификации туристской деятельности вы знаете?

171. Какие виды классификации туристской деятельности вы знаете?

172. Дайте определение понятиям тактика туризма. (Заполните пропущенные слова и словосочетания в определении)

173. Комплекс решений, действий, поступков, последовательность и очередность мероприятий, которые позволят безаварийно, \_\_\_\_\_ и интересно пройти \_\_\_\_\_ маршрут.

174. Дайте определение понятиям тактика туризма. (Заполните пропущенные слова и словосочетания в определении)

175. Комплекс решений, действий, поступков, последовательность и очередность мероприятий, которые позволят безаварийно, \_\_\_\_\_ и интересно пройти \_\_\_\_\_ маршрут.

176. Какие виды техники ориентировки на местности вы знаете?

177. Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие?

178. Операциональный компонент физической культуры личности (Заполните пропущенные слова и словосочетания в определении)

179. Двигательные умения, навыки, \_\_\_\_\_ развитие, \_\_\_\_\_ подготовленность, \_\_\_\_\_ совершенство

## 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: очно-заочная

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др).	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
<b>Раздел 1. Методико-практический (2 семестр-64 часа, 1 курсе)</b>			
Тема 1.1. Техника выполнения акробатических упражнений	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 1.2. Техника выполнения кувырка вперед и стойки на лопатках в гимнастике.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 1.3. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, мост из положения лежа, стойка на лопатках.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 1.4. Гимнастические упражнения на снарядах, разностороннее физическое развитие учащихся с помощью гимнастических упражнений.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 1.5. Гимнастические упражнения, выполняемые со страховкой и без.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 1.7. Технические действия в баскетболе.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование


Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др).	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
Тема 1.8. Техники ведения, ловли, передачи мяча и броска в кольцо с двух шагов в баскетболе.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 1.9. Ведения мяча с преодолением препятствий, передачи во встречных колоннах.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 1.10. Ловля и передача мяча в движении.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 1.11. Броски в кольцо с двух шагов в баскетболе.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 1.13. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе баскетбол	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 1.14. Техника бега на короткие дистанции.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 1.15. Стартовый разгон и бег на короткие дистанции.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 1.16. Техника бега на средние дистанции	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 1.17. Бег на средние дистанции и финишное усилие.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование



Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др).	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
Тема 1.18. Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 1.19. Техника низкого старта при беге на короткие дистанции	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 1.20. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе легкая атлетика	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 1.21. Техника работы рук – основные фазы при стиле «Кроль». Гребок в «кроле». Упражнения с доской.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 1.22. Техника работы рук – основные фазы при стиле «Кроль». Длинный гребок, высокий локоть.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 1.23. Стиль «Кроль». Работа корпуса- баланс на груди, скольжение.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 1.24. Стиль «Кроль». Дыхательная выносливость	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 1.25. Стиль «Кроль». Техника работы ног. Упражнения с доской и без. Прямыми ногами.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 1.26. Стиль «Кроль». Тренировка работы ног.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование


Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др).	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
Тема 1.27. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе плавание	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 1.28. Упражнения для развития специальной быстроты. Техника владения мячом. Удары по мячу ногами. Остановка мяча.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 1.29. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Техника обманных движений.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 1.30. Упражнения для развития специальной выносливости. Техника отбора мяча	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 1.31. Упражнения для развития специальной ловкости. Вбрасывания мяча.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 1.32. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе футбол	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
<b>Раздел 2. Методико-практический (3 семестр – 72 часа, 2 курсе)</b>			
Тема 2.1. СФП. Техника бега на короткие дистанции	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции. Финишное усилие.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 2.3. Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разгон и бег по дистанции.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др).	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
	дисциплины.		
Тема 2.4. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Ускорение отталкивание.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 2.5. Техника прыжка в длину с места.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 2.6. Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции и финишное усилие.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 2.7. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе легкая атлетика	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 2.8. Техника работы рук при плавании стилем «Кроль на груди».	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 2.9. Техника старта и поворота при плавании стилем «Кроль на груди».	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 2.10. Техника работы рук при плавании стилем «Кроль на спине	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 2.11. Стиль «Кроль на спине». Техника старта и поворота.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 2.12. Стиль «Кроль». Дыхательная выносливость	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование

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

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др).	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
	дисциплины.		
Тема 2.13. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе плавание	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 2.14. Базовая техника: Хватка ракетки, жонглирование мячом.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 2.15. Базовая техника: упражнения с ракеткой, удары с права, слева. Серийные удары на точность попадания. Одиночные удары.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 2.16. Овладение базовой техникой и работой ног. Имитация ударов из основных позиций. Повторение ударного движения с перемещениями	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 2.17. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе настольный теннис	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 2.18. Развитие общей выносливости. Определение объема тренинга	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 2.19. Улучшение мышечной координации и выполнение упражнений в надлежащей форме.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 2.20. Работа на все тело без разделения мышечных групп.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 2.21. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе бодибилдинг	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др).	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
	дисциплины.		
Тема 2.22. Общефизическая подготовка. Свободный стиль передвижения 1-2 км.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 2.23. Общефизическая подготовка. Свободный стиль передвижения 3-5 км.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 2.24. Техническая подготовка. Техника классического хода.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 2.25. Техническая подготовка. Тактико-техническое преодоление препятствий в классическом ходе.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 2.26. Общефизическая подготовка. Классический стиль передвижения 3-5 км	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 2.27. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе лыжный спорт	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 2.28. Техника приема и передачи мяча в волейболе.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 2.29. Техника нижней прямой подачи в волейболе.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 2.30. Техники верхней прямой подачи мяча.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование

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

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы ( <i>проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.</i> )	Объем в часах	Форма контроля ( <i>проверка решения задач, реферата и др.</i> )
	дисциплины.		
Тема 2.31. Нападающий удар в волейболе.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 2.32. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе волейбол	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 2.33. Ведение мяча в баскетболе.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 2.34. Ведение мяча, остановки и повороты в баскетболе.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 2.35. Ловля и передача мяча в баскетболе. Штрафной бросок в баскетболе.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 2.36. Передачи баскетбольного мяча в движении. Броски мяча в баскетболе со средней дистанции.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
<b>Раздел 3. Методико-практический ( 4 семестр-64 часа, 2 курс)</b>			
Тема 3.1. Общая и специальная физическая подготовка (база- march, jog, skip, lift, kick, jumping jack, lunge)	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 3.2. Общая и специальная физическая подготовка (подкачка – мышц спины, плечевого пояса, мышц ног и ягодиц)	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 3.3. Общая и специальная физическая подготовка	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-	1	Тестирование

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др).	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
(стретчинг)	методического и информационного обеспечения дисциплины.		
Тема 3.5. ОФП, упражнения комплекса ГТО, упражнения на быстроту движения (руками, ногами, туловищем)	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 3.6. Специальные беговые упражнения легкоатлета. Техника бега с низкого старта.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	1	Тестирование
Тема 3.7. Совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта. Бег на дистанции 30-300 м.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 3.9. Техника работы рук – основные фазы при стиле «басс».	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 3.10. Техника работы рук – основные фазы при стиле «басс». Длинный гребок, скольжение.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	1	Тестирование
Тема 3.11. Техника работы ног – основные фазы при стиле «басс».	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	1	Тестирование
Тема 3.13. Базовая техника: Хватка ракетки, жонглирование воланом	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	1	Тестирование
Тема 3.14. Базовая техника: упражнения с ракеткой, удары с справа, слева. Серийные удары на точность попадания. Одиночные удары.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	1	Тестирование
Тема 3.15. Овладение базовой техникой и работой ног.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-	1	Тестирование

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др).	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
Имитация ударов из основных позиций. Повторение ударного движения с перемещениями	методического и информационного обеспечения дисциплины.		
Тема 3.16. Передвижения в игровой стойке со сменой зон. Оработка атакующих ударов, защиты, смэш, атака стрелой.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	1	Тестирование
Тема 3.18. Упражнения для развития специальной выносливости. Техника атакующих действий.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	1	Тестирование
Тема 3.19. Упражнения для развития специальной ловкости. Финты в движении и на месте с мячом.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	1	Тестирование
Тема 3.20. Упражнения для развития специальной быстроты. Техника атакующих действий в тройках, в парах.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 3.21. Совершенствование взаимодействия при атакующих командных действиях и защиты.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	1	Тестирование
Тема 3.23. Броски из-за трёх очковой линии в баскетболе	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	1	Тестирование
Тема 3.24. Ведение с изменением направления. Совершенствование бросков мяча в корзину	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	1	Тестирование
Тема 3.25. Техника перемещений и владения мячом в баскетболе. Учебная игра «баскетбол», «стритбол».	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	1	Тестирование
Тема 3.26. Техника взаимодействия в защите и	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-	1	Тестирование



Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др).	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
нападении в баскетболе	методического и информационного обеспечения дисциплины.		
Тема 3.28. Прием подачи, первая передача к сетке в зону 3, вторая в зоны 2,4 – нападающий удар или передача в прыжке	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	1	Тестирование
Тема 3.29. Нижняя прямая подача в волейболе. Приём и передача мяча в волейболе	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 3.30. Верхняя прямая подача в волейболе	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 3.31. Нападающий удар в волейболе	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	1	Тестирование
<b>Раздел 4. Медико-практический (5 семестр-72 часа, 3 курс)</b>			
Тема 4.1. Техника прыжка в длину. Ускорение, отталкивание. Разбег.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	1	Тестирование
Тема 4.2. Совершенствование низкого старта. Бег на короткие дистанции	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	1	Тестирование
Тема 4.3. Совершенствование финишного спурта. Бег на средние дистанции.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	1	Тестирование
Тема 4.4. Повышение уровня, скоростных, скоростно-силовых качеств. Бег на длинные дистанции	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	1	Тестирование

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др).	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
Тема 4.5. Совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 4.6. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: легкая атлетика	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 4.7. Техника разворотов при стиле «кроль», «брасс» .	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 4.8. Техника старта при стиле «кроль» на спине, «кроль» на груди, «брасс».	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 4.9. Техника плавания стилем «баттерфляй».	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 4.10. Совершенствование техники плавания комплексным стилем. Дыхательная выносливость.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 4.11. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: плавание.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 4.12. Передвижения в игровой стойке со сменой зон. Отработка ударов с передвижением по «треугольнику».	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	1	Тестирование
Тема 4.13. Совершенствование подачи разными способами.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	1	Тестирование

<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 4.14. Техника игры в парах. Игровая практика в парах.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	1	Тестирование
Тема 4.15. Совершенствование техники игровой деятельности. Игра в одиночном разряде, в парном.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	1	Тестирование
Тема 4.16. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: настольный теннис.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 4.17. Увеличение базового уровня силовых показателей: приседания, жим гантелей и тяга.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	1	Тестирование
Тема 4.18. Улучшение работоспособности, увеличение показателей становая тяга, подтягивание на перекладине..	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	1	Тестирование
Тема 4.19. Повышение силовой выносливости. Приседания, жим и тяга.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 4.20. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: бодибилдинг.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	1	Тестирование
Тема 4.21. Общефизическая подготовка. Свободный стиль передвижения 3-5 км.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 4.22. Техническая подготовка. Основные движения различных лыжных ходов.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	1	Тестирование

<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 4.25. Совершенствование верхней прямой подачи в волейболе.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	1	Тестирование
Тема 4.26. Нападающий удар в волейболе.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 4.27. Волейбол. Командные действия в тройках.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	1	Тестирование
Тема 4.28. Блок и защитные командные действия в волейболе.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	1	Тестирование
Тема 4.29. Совершенствование технико-тактических командных действий.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 4.30. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: волейбол	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 4.31. Совершенствование техники взаимодействия в защите в баскетболе.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	1	Тестирование
Тема 4.32. Совершенствование техники нападения в баскетболе.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	1	Тестирование
Тема 4.33. Совершенствование выполнения передач различными способами в баскетболе.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование

<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 4.34. Совершенствование бросков по корзине с разных направлений.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	1	Тестирование
Тема 4.35. Совершенствование техники основных элементов игры в баскетбол.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	1	Тестирование
<b>Раздел 5. Методико-практический (6 семестр-56 часов, 3 курс)</b>			
Тема 5.1. Общая и специальная физическая подготовка (база, подкачка, стретчинг).	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 5.2. Комплексы фитнес-аэробики танцевальной направленности.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	1	Тестирование
Тема 5.3. Комплексы фитнес-аэробики силовой направленности.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	1	Тестирование
Тема 5.4. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: фитнес аэробики.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 5.5. Совершенствование спринтерского бега.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	1	Тестирование
Тема 5.6. Техника эстафетного бега. Передача палочки.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	1	Тестирование
Тема 5.7. СФП. Совершенствование стайерского бега.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование


Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др).	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
	дисциплины.		
Тема 5.8. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: легкой атлетике	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 5.9. ОФП, Совершенствование плавание в стиле «кроль» на груди. Развороты и старт.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 5.10. ОФП, Совершенствование плавание в стиле «кроль» на спине. Развороты и старт.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	1	Тестирование
Тема 5.11. ОФП. Совершенствование плавание в стиле «брас». Развороты и старт.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	1	Тестирование
Тема 5.12. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: плавание.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 5.13. Бадминтон. Передвижения в игровой стойке со сменой зон. Отработка ударов смэш.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	1	Тестирование
Тема 5.14. Совершенствование подачи разными способами.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	1	Тестирование
Тема 5.15. Техника игры в парах. Игровая практика в парах.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 5.16. Совершенствование техники игровой деятельности. Игра в одиночном разряде, в парном, микст.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др).	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
	дисциплины.		
Тема 5.17. Совершенствование техники игровой деятельности. Игра в одиночном разряде, в парном, микст.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	1	Тестирование
Тема 5.18. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: настольный теннис.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 5.19. Футбол. Совершенствование техники владения мячом. Развитие специальной быстроты.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	1	Тестирование
Тема 5.20. Совершенствование техники обманных движений. Развитие скоростно-силовых качеств.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 5.21. Совершенствование техники отбора мяча. Развитие специальной выносливости.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование

## 11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### а) Список рекомендуемой литературы основная

1. Письменский И. А. Физическая культура : учебник / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва : Юрайт, 2024. - 450 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/536113> . - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-534-14056-9 : 1779.00. /.— ISBN 0\_521855
2. Стриханов М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2024. - 160 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/540376> . - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-534-10524-7 : 599.00. /.— ISBN 0\_521849

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

## **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. Димова А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник / А. Л. Димова. - Москва : Юрайт, 2024. - 428 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/543939> . - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-534-14068-2 : 1709.00. / .— ISBN 0\_530731

## **учебно-методическая**

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

## **б) Программное обеспечение**

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

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

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


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

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

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

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



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

пользователей. – Текст : электронный.

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

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

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

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

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

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


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

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

## 12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

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

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

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

- Мультимедийное оборудование: компьютер/ноутбук, экран, проектор/телевизор
- Компьютерная техника
- 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		Россошанская Наталья Сергеевна
	Должность, ученая степень, звание	ФИО