


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

**УТВЕРЖДЕНО**  
решением Ученого совета инженерно-физического  
факультета высоких технологий  
от 15 июня 2021 г., протокол № 11

Председатель \_\_\_\_\_  /В.В.Рыбин/  
(подпись)  
15 июня 2021 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	<b>Элективные курсы по физической культуре и спорту</b>
Факультет	<b>Физическая культура и реабилитации</b>
Кафедра	<b>Физическая культура</b>
Курс	<b>1,2,3</b>

Направление(специальность) **20.03.01 «Техносферная безопасность» (бакалавриат)**  
код направления(специальности), полное наименование

Форма обучения \_\_\_\_\_ очная \_\_\_\_\_  
очная, заочная, очно-заочная(указать только те, которые реализуются)

Профиль: «Защита в чрезвычайных ситуациях».

Дата введения в учебный процесс УлГУ: «01» \_\_\_\_\_ сентября 2020 г.


Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол №1 от 31 августа 2022г.


Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол №1 от 30 августа 2023г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол №1 от 29 августа 2024г.

Сведения о разработчиках:

ФИО	Кафедра	Должность, ученая степень, звание
Каширин В.А.	Физической культуры	Доцент, к.п.н

СОГЛАСОВАНО	СОГЛАСОВАНО
Заведующий кафедрой физической культуры  _____ /Каширин В.А./	Заведующий кафедрой ТБ    /В.В. Варнаков/ (подпись) (ФИО)
Подпись «10 _____» июня 2021 г.	«10 _____» июня 2021 г.

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

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### Цель 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 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

Элективный курс дисциплины «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках элективных дисциплин Б1.В.01 (модулей) в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и зачетные единицы не переводятся.

Дисциплина осваивается на 1-3 курсах в 2-6 семестрах. Программа курса ориентирована на теоретическую, методическую и практическую подготовку в области физической культуры и спорта, а также психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.


### **Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента по физической культуре:**

Знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья

Иметь представление:

- о системе научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры, умение их адаптивно, творчески использовать в личностном и профессиональном развитии, самосовершенствовании, организации здорового стиля жизни;
- о роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста.

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

Владеть:

-  
использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья

**Дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей:**

История, концепция современного естествознания, безопасность жизнедеятельности.


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

**Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:**

<b>Код и наименование реализуемой компетенции</b>	<b>Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций</b>
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методики поддержания должного уровня физической подготовленности;</li> <li>- способы обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> <li>- определять Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методиками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul>

### **4. ОБЩАЯ ТРУДОЁМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Объем дисциплины в зачетных единицах (всего) –**

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

указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

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

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения очная)						
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам					
		1	2	3	4	5	6
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	328		64	72	64	72	56
Аудиторные занятия:							
Лекции							
Практические и семинарские занятия 328		64	72		64	72	56
Самостоятельная работа							
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы (контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности ТФП)			КУ, ТФП	КУ, ТФП	КУ, ТФП	КУ, ТФП	КУ, ТФП
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)			зачет	заче т	заче т	заче т	заче т
Всего часов по дисциплине 328			64	72	64	72	56

\*В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий в таблице через слеш указывается количество часов работы ППС с обучающимися для проведения занятий в дистанционном формате с применением электронного обучения.


**Содержание дисциплины (модуля).**

**Распределение часов по темам и видам учебной работы:**


Форма обучения **очная**

Название разделов и тем	Все го	Виды учебных занятий					Формате текущего контроля занятий
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			

1	2	3	4	5	6	7	
<b>Раздел 1. Методико-практический (2 семестр – 64 часа, 1 курс)</b>							
<b>Гимнастика</b>							
1.1 Техника выполнения акробатических упражнений	2		2				Оценка практической работы

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет			Форма				
Ф - Рабочая программа дисциплины							
1.2. Техника выполнения кувырков вперёд и стойки на лопатках в гимнастике	2		2				Оценка практического задания
1.3. Акробатические упражнения: кувырок вперёд и назад, мост из положения лежа, с той каналопатках.	2		2				Оценка практического задания
1.4. Гимнастические упражнения на снарядах, разностороннее физическое развитие учащихся с помощью гимнастических упражнений	2		2				Оценка практического задания
1.5. Гимнастические упражнения, выполняемые с страховкой и без страховки	2		2				Оценка практического задания
1.6. КУ, тест физической подготовленности в разделе гимнастика	2		2				Оценка практического задания
<b>Баскетбол</b>							
1.7. Технические действия в баскетболе	2		2				Оценка практического задания
1.8. Техники ведения, ловли, передачи мяча	2		2				Оценка практического задания
1.9. Ведения мяча с преодолением препятствий, передачи в встречных колоннах	2		2				Оценка практического задания
1.10. Ловля и передача мяча в движении	2		2				Оценка практического задания
1.11. Броски в кольцо с двух шагов в баскетболе	2		2				Оценка практического задания
1.12. Ведение мяча с последующей атакой кольца в баскетболе	2		2				Оценка практического задания
1.13. КУ, тест физической подготовленности в разделе баскетбол	2		2				Оценка практического задания
<b>Легкая атлетика</b>							


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет				Форма			
Ф - Рабочая программа дисциплины							
1.14. Техника бега на коротких дистанциях.	2		2				Оценка практического задания
1.15. Стартовый разгон бега на коротких дистанциях	2		2				Оценка практического задания
1.16. Техника бега на средних дистанциях.	2		2				Оценка практического задания
1.17. Бег на средних дистанциях финишное усилие	2		2				Оценка практического задания
1.18. Техника бега на средних дистанциях. Стартовый разгон.	2		2				Оценка практического задания
1.19. Техника низкого старта при беге на коротких дистанциях	2		2				Оценка практического задания
1.20. КУ, тест физической подготовленности в разделе легкая атлетика	2		2				Оценка практического задания
<b>Плавание</b>							
1.21. Техника работы рук – основные фазы при стиле «кроль». Гребок в «кроле». Упражнения с доской.	2		2				Оценка практического задания
1.22. Техника работы рук – основные фазы при стиле «кроль». Длинный гребок, высокий локоть.	2		2				Оценка практического задания
1.23. Стиль «кроль». Работа корпуса-баланс на груди, скольжение.	2		2				Оценка практического задания
1.24. Стиль «кроль». Дыхательная выносливость.	2		2				Оценка практического задания
1.25. Стиль «кроль». Техника работы ног. Упражнения с доской и без. Прямые ноги.	2		2				Оценка практического задания
1.26. Стиль «кроль». Тренировка работы ног.	2		2				Оценка практического задания
1.27. КУ, тест физической подготовленности в разделе плавание.	2		2				Оценка практического задания
<b>Футбол</b>							
1.28. Упражнения для развития специальной быстроты.	2		2				Оценка практического задания

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


Техника владения мячом. Ударь по мячу ногами. Остановка мяча.							задания
1.29. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Техника обманных движений.	2		2				Оценка практ. задания
1.30. Упражнения для развития специальной выносливости. Техника отбора мяча.	2		2				Оценка практ. задания
1.31. Упражнения для развития специальной ловкости. Вбрасывание мяча.	2		2				Оценка практ. задания
1.32. КУ, тест ФП в разделе футб. бол.	2		2				Оценка практ. задания
<b>Итого по всем разделам: 64</b>		64					
<b>Раздел 2. Методико-практический (3 семестр – 72 часа, 2 курс)</b>							
<b>Легкая атлетика</b>							
2.1 СФП. Техника бега на короткой дистанции.	2		2				Оценка практ. задания
2.2. Техника бега на короткой дистанции. Финишное усилие	2		2				Оценка практ. задания
2.3. Техника бега на короткой дистанции. Стартовый разгон бега под дистанции	1		1				Оценка практ. задания
2.4. Техника прыжка в длину с разбега способом «Согнутые ноги». Ускорение, отталкивание.	2		2				Оценка практ. задания
2.5. Техника прыжка в длину с места	2		2				Оценка практ. задания
2.6. Техника бега на средней дистанции. Бег под дистанции и финишное усилие.	2		2				Оценка практ. задания
2.7. КУ, тест физической подготовленности в разделе легкая атлетика.	1		1				Оценка практ. задания
<b>Плавание</b>							
2.8. Техника работы рук при плавании стилем «Кроль на груди»	2		2				Оценка практ. задания


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет				Форма			
Ф - Рабочая программа дисциплины							
2.9. Техники старта и поворота при плавании стилем «Кроль на груди»	2		2				Оценка практического задания
2.10 Техника работы рук при плавании стилем «Кроль на спине»	2		2				Оценка практического задания
2.11. Стиль «кроль на спине». Техники старта и поворота.	2		2				Оценка практического задания
2.12. Стиль «Кроль». Дыхательная выносливость.	2		2				Оценка практического задания
2.13. КУ, тест физической подготовленности в разделе плавание.	2		2				Оценка практического задания
<b>Спортивные. Настольный теннис</b>							
2.14. Базовая техника: Хватка ракетки, жонглирование мячом	2		2				Оценка практического задания
2.15. Базовая техника: упражнения ракеткой, удары справа, слева. Серийные удары на точность попадания. Одиночные удары.	2		2				Оценка практического задания
2.16. Овладение базовой техникой и работой ног. Имитация ударов из основных позиций. Повторение ударного движения с перемещениями	2		2				Оценка практического задания
2.17. КУ, тест физической подготовленности в разделе спортивные.	2		2				Оценка практического задания
<b>Бодибилдинг</b>							
2.18. Развитие общей выносливости. Определение объема тренинга.	2		2				Оценка практического задания
2.19. Улучшение мышечной координации и выполнение упражнений в надлежащей форме.	2		2				Оценка практического задания
2.20. Работа на все тело без разделения мышечных групп.	2		2				Оценка практического задания
2.21. КУ, тест физической подготовленности в разделе бодибилдинг.	2		2				Оценка практического задания





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

<b>Льжи</b>							
2.22. Общефизическая подготовка. Свободный стиль передвижения 1-2 км.	2		2				Оценка практического задания
2.23. Общефизическая подготовка. Свободный стиль передвижения 3-5 км.	2		2				Оценка практического задания
2.24. Техническая подготовка. Техника классического хода.	2		2				Оценка практического задания
2.25. Техническая подготовка. Тактико-техническое преодоление препятствий в классическом стиле	2		2				Оценка практического задания
2.26. Общефизическая подготовка. Классический стиль передвижения 3-5 км.	2		2				Оценка практического задания
2.27. КУ, тест физической подготовленности в разделе лыжный спорт	2		2				Оценка практического задания
<b>Волейбол</b>							
2.28. Техника приёма и передачи мяча в волейболе	2		2				Оценка практического задания
2.29. Техника нижней прямой подачи в волейболе	2		2				Оценка практического задания
2.30. Верхняя прямая подача в волейболе	2		2				Оценка практического задания
2.31. Нападающий удар в волейболе	2		2				Оценка практического задания
2.32. КУ, тест физической подготовленности в разделе: волейбол	2		2				Оценка практического задания
<b>Баскетбол</b>							
2.33. Ведение мяча в баскетболе	2		2				Оценка практического задания
2.34. Ведение мяча, остановки и повороты в баскетболе	2		2				Оценка практического задания

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет				Форма			
Ф - Рабочая программа дисциплины							
2.35. Ловля и передача мяча в баскетболе. Штрафной бросок в баскетболе	2		2				Оценка практич.3 адания
2.36. Передачи в баскетбольном мяча в движении. Броски мяча в баскетбол с средней дистанции	2		2				Оценка практич.3 адания
2.37. КУ, тест физической подготовленности в разделе: баскетбол	2		2				Оценка практич.3 адания
<b>Всего по всем разделам</b>	<b>72</b>		<b>72</b>				
<b>Раздел 3. Методико-практический (4 семестр - 64 часа, 2 курс)</b>							
<b>Фитнес-аэробика</b>							
3.1. Общая специальная физическая подготовка (база – march, jog, skip, lift, kick, jumping jack, lunge)	2		2				Оценка практич. задания
3.2. Общая и специальная физическая подготовка (подкачка – мышц спины, плечевого пояса, мышц ног и голеней)	2		2				Оценка практич.3 адания
3.3. Общая специальная физическая подготовка (стретчинг)	2		2				Оценка практич. задания
3.4. КУ, тест физической подготовленности в разделе: фитнес-аэробика	2		2				Оценка практич.3 адания
<b>Легкая атлетика</b>							
3.5. ОФП, упражнения комплекса ГТО, упражнения на быстроту движения (руками, ногами, туловищем)	2		2				Оценка практич.3 адания
3.6. Специальные беговые упражнения легкоатлета. Техника бега с низкого старта.	2		2				Оценка практич.3 адания
3.7. Совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта. Бег на дистанции 30-300 м.	2		2				Оценка практич.3 адания
3.8. КУ, тест физической подготовленности в разделе: легкая атлетика	2		2				Оценка практич. задания
<b>Плавание</b>							

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет				Форма			
Ф - Рабочая программа дисциплины							
3.9. Техника работы рук – основные фазы пристиле «брас».	2		2				Оценка практической задания
3.10. Техника работы рук – основные фазы пристиле «брас». Длинный гребок, с кольжением.	2		2				Оценка практической задания
3.11. Техника работы ног – основные фазы пристиле «брас».	2		2				Оценка практической задания
3.12. КУ, тест физической подготовленности в разделе: плавание	2		2				Оценка практической задания
<b>Спортивные игры: бадминтон</b>							
3.13. Базовая техника: Хват ракетки, жонглирование воланом	2		2				Оценка практической задания
3.14. Базовая техника: упражнения ракеткой, удары с справа, слева. Серийные удары на точность попадания. Одиночные удары.	2		2				Оценка практической задания
3.15. Владение базовой техникой и работой ног. Имитация ударов из основных позиций. Повторение ударного движения с перемещениями	2		2				Оценка практической задания
3.16. Передвижения в игровой стойке со сменой зон. Отработка атакующих ударов, защиты, смэш, атака стрелой.	2		2				Оценка практической задания
3.17. КУ, тест физической подготовленности в разделе спортивные.	2		2				Оценка практической задания
<b>Футбол</b>							
3.18. Упражнения для развития специальной выносливости. Техника атакующих действий.	2		2				Оценка практической задания
3.19. Упражнения для развития специальной ловкости. Финты в движении и на месте мячом.	2		2				Оценка практической задания


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма					
Ф - Рабочая программа дисциплины							
3.20. Упражнения для развития специальной быстроты. Техника атакующих действий в тройках, в парах.	2		2				Оценка практического задания
3.21. Совершенствование взаимодействия при атакующих командных действиях из защиты.	2		2				Оценка практического задания
3.22. КУ, тест физической подготовленности в разделе: футбол	2		2				Оценка практического задания
<b>Баскетбол</b>							
3.23. Броски из-за трёхочковой линии в баскетболе	2		2				Оценка практического задания
3.24. Ведение с изменением направления. Совершенствование бросков мяча в корзину.	2		2				Оценка практического задания
3.25. Техника перемещений и владения мячом в баскетболе. Учебная игра «баскетбол», «стритбол».	2		2				Оценка практического задания
3.26. Техника взаимодействия в защите и нападении в баскетболе	2		2				Оценка практического задания
3.27. КУ, тест физической подготовленности в разделе: баскетбол	2		2				Оценка практического задания
<b>Волейбол</b>							
3.28. Прием подачи, первая передача к сетке в зону 3, вторая в зоны 2, 4 – нападающий удар или передача в прыжке	2		2				Оценка практического задания
3.29. Нижняя прямая подача в волейболе. Прием и передача мяча в волейболе	2		2				Оценка практического задания
3.30. Верхняя прямая подача в волейболе	2		2				Оценка практического задания
3.31. Нападающий удар в волейболе	2		2				Оценка практического задания
3.32. КУ, тест физической подготовленности в разделе: волейбол	2		2				Оценка практического задания
<b>Итого по всем разделам: 64</b>			<b>64</b>				

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

#### Раздел 4. Методико-практический (5 семестр – 72 часа, 3 курс)


<b>Легкая атлетика</b>							
4.1. Техника прыжка в длину. Ускорение, отталкивание. Разбег.	2		2				Оценка практического задания
4.2. Совершенствование низкого старта. Бег на короткие дистанции	2		2				Оценка практического задания
4.3. Совершенствование финишного спурта. Бег на средние дистанции.	2		2				Оценка практического задания
4.4. Повышение уровня, скоростных, скоростно-силовых качеств. Бег на длинные дистанции	2		2				Оценка практического задания
4.5. Совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований.	2		2				Оценка практического задания
4.6. КУ, тест физической подготовленности в разделе: легкая атлетика	2		2				Оценка практического задания
<b>Плавание</b>							
4.7. Техника разворота в пристиле «кроль», «брас»	2		2				Оценка практического задания
4.8. Техника старта в пристиле «кроль» на спине, «кроль» на груди, «брас»	2		2				Оценка практического задания
4.9. Техника плавания стилем «баттерфляй»	2		2				Оценка практического задания
4.10. Совершенствование техники и плавания комплексным стилем. Дыхательная выносливость	2		2				Оценка практического задания
4.11. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: плавание	2		2				Оценка практического задания
<b>Спортивные игры: настольный теннис</b>							
4.12. Передвижения в игровой стойке со сменой зон. Отработка ударов с передвижением по «треугольнику»	2		2				Оценка практического задания

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет				Форма			
Ф - Рабочая программа дисциплины							
4.13. Совершенствование подачи разными способами	2		2				Оценка рактич.3 адания
4.14. Техника игры в парах. Игровая практика в парах	2		2				Оценка рактич.3 адания
4.15. Совершенствование техники игровой деятельности. Игра в одиночном разряде, в парном	2		2				Оценка рактич.3 адания
4.16. КУ, тест физической подготовленности в разделе: настольный теннис	2		2				Оценка рактич. задания
<b>Бодибилдинг</b>							
4.17. Увеличение базового уровня силовых показателей: приседания, жим гантелей и тяга.	2		2				Оценка рактич.3 адания
4.18. Улучшение работоспособности, увеличение показателей становая тяга, подтягивание на турнике.	2		2				Оценка рактич.3 адания
4.19. Повышение силовой выносливости. Приседания, жим тяга.	2		2				Оценка рактич. задания
4.20. (КУ), тест физической подготовленности в разделе: бодибилдинг	2		2				Оценка рактич.3 адания
<b>Лыжи</b>							
4.21. Общefизическая подготовка. Свободный стиль передвижения 3-5 км.	2		2				Оценка рактич.3 адания
4.22. Техническая подготовка. Основные движения различных лыжных ходов.	2		2				Оценка рактич.3 адания
4.23. Совершенствование техники классического хода.	2		2				Оценка рактич.3 адания
4.24. КУ, тест физической подготовленности в разделе: лыжи	2		2				Оценка рактич.3 адания
<b>Волейбол</b>							
4.25. Совершенствование верхней прямой подачи	2		2				Оценка рактич.3 адания

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма					
Ф - Рабочая программа дисциплины							
волейболе							
4.26. Нападающий удар в волейболе	2		2				Оценка практического задания
4.27. Командные действия в играх	2		2				Оценка практического задания
4.28. Блоки защитных командных действий	2		2				Оценка практического задания
4.29. Совершенствование тактико-тактических командных действий	2		2				Оценка практического задания
4.30. КУ, тест физической подготовленности в разделе: волейбол	2		2				Оценка практического задания
<b>Баскетбол</b>							
4.31. Совершенствование техники взаимодействия в защите	2		2				Оценка практического задания
4.32. Совершенствование техники нападения в баскетболе	2		2				Оценка практического задания
4.33. Совершенствование выполнения передач различными способами в баскетболе	2		2				Оценка практического задания
4.34. Совершенствование бросков по корзине с разных направлений	2		2				Оценка практического задания
4.35. Совершенствование техники основных элементов игры в баскетбол	2		2				Оценка практического задания
4.36. КУ, тест физической подготовленности в разделе: баскетбол	2		2				Оценка практического задания
<b>Итого по всем разделам</b>	<b>72</b>		<b>72</b>				
<b>Раздел 5. Методико-практический (6 семестр – 56 часов, 3 курс)</b>							
<b>Фитнес-аэробика</b>							
5.1. Общая и специальная физическая подготовка (база, подкачка, стретч)	2		2				Оценка практического задания

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма					
Ф - Рабочая программа дисциплины							
инг)							
5.2.Комплексыфитнес-аэробики танцевальнойнаправленности	2		2				Оценкап рактич.3 адания
5.3.Комплексыфитнес-аэробики силовойнаправленности	2		2				Оценкап рактич.3 адания
5.4.Контрольныеупражнения КУ, тест физическойподготовленности вразделе: фитнес-аэробика	1		1				Оценкап рактич.3 адания
<b>Легкаяатлетика</b>							
5.5.СФП.Совершенствованиеиспринтерскогобега	2		2				Оценкап рактич.3 адания
5.6.Техникаэстафетногобега. Передачапалочки.	2		2				Оценкап рактич.3 адания
5.7.СФП.Совершенствованиеис тайерскогобега	2		2				Оценкап рактич.3 адания
5.8. КУ, тест физическойподготовленности вразделе: легкаяатлетика	1		1				Оценкап рактич. задания
<b>Плавание</b>							
5.9.ОФП,Совершенствование плавание в стиле «кроль» нагрудн.Разворотыистарт.	2		2				Оценкап рактич.3 адания
5.10ОФП,Совершенствование плавание в стиле «кроль» наспине.Разворотыистарт.	2		2				Оценкап рактич.3 адания
5.11.ОФП,Совершенствование плавание в стиле «брас».Разворотыистарт.	2		2				Оценкап рактич.3 адания
5.12.КУ,тестфизической подготовленности вразделе:	1		1				Оценка прак.задан
<b>Бадминтон</b>							
5.13.Передвижениявигровойстойке со сменой зон.Отработкаударовсмэш.	2		2				Оценкап рактич.3 адания
5.14. Совершенствованиеподачи разнымиспособами	2		2				Оценкап рактич.3 адания



Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет				Форма			
Ф - Рабочая программа дисциплины							
5.15. Техника игры в парах. Игровая практика в парах	2		2				Оценка практического задания
5.16. Совершенствование техники игровой деятельности. Игра в одиночном разряде, в парном, микст.	2		2				Оценка практического задания
5.17. КУ, тест физической подготовленности в разделе: спортивная игра	1		1				Оценка практического задания
<b>Футбол</b>							
5.18. Совершенствование техники владения мячом. Развитие специальной быстроты.	2		2				Оценка практического задания
5.19. Совершенствование техники основных движений. Развитие скоростно-силовых качеств	2		2				Оценка практического задания
5.20. Совершенствование техники отбора мяча. Развитие специальной выносливости.	2		2				Оценка практического задания
5.21. Совершенствование тактических командных действий	2		2				Оценка практического задания
5.22. КУ, тест физической подготовленности в разделе: футбол	2		2				Оценка практического задания
<b>Волейбол</b>							
5.23. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	2		2				Оценка практического задания
5.24. Совершенствование техники подачи верхней и нижней прямой.	2		2				Оценка практического задания
5.25. Совершенствование техники блокирования. Взаимодействие игроков страховка.	2		2				Оценка практического задания
5.26. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: волейбол	2		2				Оценка практического задания

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма					
Ф - Рабочая программа дисциплины							
<b>Баскетбол</b>							
5.27. Броски из-за трёхочковой линии в баскетболе. Совершенствование техники перемещений и владения мячом в баскетболе.	2		2				Оценка практической задания
5.28. Ведение мяча с изменением направления и передачей партнеру или атакой кольца. Совершенствование бросков мяча в корзину в движении.	2		2				Оценка практической задания
5.29. Совершенствование техники взаимодействия в защите и нападении в баскетболе.	2		2				Оценка практической задания
5.30. КУ, тест физической подготовленности в разделе: баскетбол	2		2				Оценка практической задания
<b>Итого по всем разделам</b>	<b>56</b>		<b>56</b>				

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**Теоретический курс для очного обучения:** «Данный вид работы не предусмотрен УП».

## 6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ


Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

*Методико-практические занятия* предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;

- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;

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

студенты практически привзаимоконтролевоспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;

- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Программой предусматривается следующий перечень обязательных методико-практических занятий, связанных с лекционным курсом.

**Раздел 1. Методико-практический (2 семестр – 64 часа, 1 курс) Тема 1.1. Техника выполнения акробатических упражнений (практическое) Вопросы по теме раздела.**

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

**Тема 1.2. Техника выполнения кувырков впереди стойки на лопатках в гимнастике. (практическое)**

**Вопросы по теме раздела.**

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 впереди назад, мост в положения лежа, стойка на лопатках. (практическое)**

**Вопросы по теме раздела.**


1. Упражнения, направленные на закрепление акробатических элементов (стойка на лопатках, кувырок впереди, 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 различных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы из спорных ситуаций

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

**Вопросы по теме раздела.**

1. Элементы акробатики в совершенствовании физической формы.
  2. Выполнение 2-3-х кувырков слитно в группировке.
  3. Воспитание чувств 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 с страховкой и без. (практическое) Вопросы по теме раздела.**

1. Упражнения, способствующие развитию физических качеств (гибкость и ловкость в сочетании).
2. Техника акробатических элементов.

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

3. Развивать творческие способности через акробатику на уроках гимнастики. 4. В воспитании чувств взаимопомощи, самостоятельность.

**Тема 1.6. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в раздelle гимнастики (практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

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. (практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Совершенствовать передачу – ловлю мяча на месте, при встречном движении; 2. Совершенствовать умения в бросках мяча в корзину, в движении и 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. (практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Совершенствовать технику ведения, ловли и передачи.

2. Совершенствовать технику броска в кольцо с двух

шагов. 3. Развивать координацию, ловкость, быстроту, силу, выносливость.

4. Воспитание морально-волевые качества –

смелость, честность, решительность, чувство товарищества, взаимопонимание.

**Тема 1.9. Ведение мяча с преодолением препятствий, передача в встречных колоннах. (практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Совершенствование ведения мяча с преодолением препятствий

2. Передача мяча в встречных колоннах;

3. Упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, глазомера, координации, выносливости.

4. Привитие чувства товарищества, взаимовыручки, соблюдение дисциплины и техники безопасности.

5. Укрепление функциональных систем организма.

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

**Вопросы по теме раздела.**

1. Совершенствование техники ведения мяча.

2. Ловля и передача мяча одной и двумя руками на месте и в движении.

3. Ловля и передача мяча в движении, ведение мяча по следу такой кольца.


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

**Вопросы по теме раздела.**

1. Совершенствовать броски мяча в корзину различными способами, в зависимости от игровой ситуации.

2. Создать условия для самореализации учащихся в физической культуре деятельности, развитие координации движений.

3. Воспитание толерантности, чувства справедливости, взаимопомощи, товарищества

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

**Тема 1.12. Ведение мяча после следующей атаки кольца в баскетболе. (практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

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

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

**Вопросы по теме раздела.**

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

**Тема 1.14. Техника бега на коротких дистанциях. (практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Обучение техники низкого старта на коротких дистанциях.
2. Совершенствование стартового разгона при беге на коротких дистанциях.
3. Развитие скоростной выносливости.

**Тема 1.15. Стартовый разгон бега на коротких дистанциях. (практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

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

**Тема 1.16. Техника бега на средних дистанциях (практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

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

**Тема 1.17. Бег на средних дистанциях и финишное усилие. (практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

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

**Тема 1.18. Техника бега на средних дистанциях. Старт и стартовый разгон. (практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Разные стили бега на средних дистанциях.
2. Развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости.
3. Воспитание чувства времени в движении.

**Тема 1.19. Техника низкого старта при беге на коротких дистанциях. (практическое).**


**Вопросы по теме раздела.**

1. Закрепление техники низкого старта на коротких дистанциях.
2. Совершенствование стартового разгона при беге на коротких дистанциях.
3. Развитие скоростной выносливости.

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

**Вопросы по теме раздела.**

1. Контрольные нормативы по виду спорта легкая атлетика
2. Упражнения входящие в ГТО

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

### 3. Контрольные упражнения по легкой атлетике

**Тема 1.21.** Техника работы рук – основные фазы пристиле «Кроль». Гребок «кроле».

Упражнения с доской. **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

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 пристиле «Кроль». Длинный гребок, высокий локоть. **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Закрепить технику работы рук при плавании «кролем»

2. Совершенствовать согласование движений руки дыхания при плавании «кролем» 3. С способствовать развитию гибкости, силу мышц рук, координацию движений, силу дыхательных мышц;

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

**(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Закрепить технику скольжения по слетолчка от бортика и первые плавательные движения.

2. Совершенствовать технику старта плавания способом кроль на груди с бортика и тумбочки.

3. Способствовать развитию гибкости, силу мышц рук, координацию движений, силу дыхательных мышц;

4. Воспитывать интерес к изучению способов плавания.

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

**Вопросы по теме раздела.**

1. Закрепить технику плавания стилем «кроль»

2. Совершенствовать технику старта плавания способом кроль на груди с бортика и тумбочки.

3. Способствовать развитию дыхательной выносливости

4. Воспитывать интерес к изучению способов плавания.

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

**Вопросы по теме раздела.**

1. Закрепить технику работы ног в стиле

«кроль» 2. Совершенствовать взаимодействие работы ног, руки дыхания.

3. Способствовать развитию силы мышц рук, координацию движений, силу дыхательных мышц;

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

**Вопросы по теме раздела.**


1. Закрепить технику работы ног в стиле

«кроль» 2. Совершенствовать взаимодействие работы ног, руки дыхания.

3. Способствовать развитию силы мышц рук, координацию движений, силу дыхательных мышц;

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



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

### Вопросы по теме раздела

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. **(практическое).**

#### Вопросы по теме раздела.

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. **(практическое).**

#### Вопросы по теме раздела.

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. **(практическое).**

#### Вопросы по теме раздела.

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. **(практическое).**

#### Вопросы по теме раздела.

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 **(практическое).**

#### Вопросы по теме раздела.

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 **(практическое).**

#### Вопросы по теме раздела.


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. **(практическое).**

#### Вопросы по теме раздела.

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

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

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

**(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Совершенствование техники бега на коротких дистанциях.
2. Стратегия в беге на коротких дистанциях.
3. Специальная физическая подготовка в легкой атлетике.

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

**Вопросы по теме раздела.**

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. (практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

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 средних дистанциях. Бег под дистанции и финишное усилие.**

**(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

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

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

**Вопросы по теме раздела.**

1. Контрольные нормативы в спортивной легкой атлетике
2. Спортивные тесты в легкой атлетике
3. Контрольные упражнения в легкой атлетике

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

**Вопросы по теме раздела.**

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

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

**(практическое).**


**Вопросы по теме раздела.**

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

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

**Вопросы по теме раздела.**



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

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. (практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Закрепить технику скольжения по слетолчка от бортика и первые плавательные движения.

2. Совершенствовать технику старта в плавании и способом кроль на спине с бортика.

3. Способствовать развитию гибкости, силу мышц рук, координацию движений, сил дыхательных мышц;

4. Воспитывать интерес к изучению способов плавания.

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

**Вопросы по теме раздела.**

1. Закрепить технику плавания стилем «кроль»

2. Совершенствовать технику старта в плавании и 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 (практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

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. (практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

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 ракеткой, удары справа, слева. Серийные удары на точность попадания. Одиночные удары. (практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Базовые техники – упражнения ракеткой в настольном теннисе.

2. Базовые техники – удары по мячу. 3. Развитие общей физической подготовки. 4. Развитие координационных качеств.

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

**Вопросы по теме раздела.**


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**

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

разделена настольный теннис **(практическое)**.

**Вопросы по теме раздела**

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. **(практическое)**.

**Вопросы по теме раздела.**

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. **(практическое)**.

**Вопросы по теме раздела.**

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. **(практическое)**.

**Вопросы по теме раздела.**

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 **(практическое)**.

**Вопросы по теме раздела.**

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. **(практическое)**.

**Вопросы по теме раздела.**

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. **(практическое)**.

**Вопросы по теме раздела.**


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. **(практическое)**.

**Вопросы по теме раздела.**

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

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

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

### **Вопросы по теме раздела.**

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

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

### **Вопросы по теме раздела.**

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 (практическое).

### **Вопросы по теме раздела.**

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

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

### **Вопросы по теме раздела.**

1. Совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.
2. Развить «чувство мяча», ловкость, 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. (практическое).

### **Вопросы по теме раздела.**

1. Повторение техники приема мяча 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. (практическое). Вопросы по теме раздела.

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. (практическое).


### **Вопросы по теме раздела.**

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 подачи;

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

### **Вопросы по теме раздела.**

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

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

### 3. Контрольные упражнения по волейболу.

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

##### Вопросы по теме раздела.

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. (практическое).

##### Вопросы по теме раздела.

1. Обучение ведению без зрительного контроля.
  2. Совершенствование и 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. (практическое).

##### Вопросы по теме раздела.

1. Закрепление техники броска мяча в кольцо, основываясь на изученном ранее материале (ведение мяча, финту с мячом, сопротивлении защитника, помощи партнера по атаке-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 баскетбол с средней дистанции. (практическое).

##### Вопросы по теме раздела.

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

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

##### Вопросы по теме раздела.

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

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


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

##### Вопросы по теме раздела.

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

#### Тема 3.2. Общая специальная физическая подготовка (подкачка – мышца спины, плечевого пояса, мышца ног и голеней) (практическое).

##### Вопросы по теме раздела.

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

1. Специальная физическая подготовка в фитнесаэробике.
2. Развитие силовой подготовки, специальные упражнения для мышц спины, плечевого пояса, мышц ног и голеней.
3. Развитие специальной силы, ловкости, ритmicности.

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

**Вопросы по теме раздела.**

1. Специальная физическая подготовка в фитнесаэробике.
2. Развитие эластичности, гибкости, ловкости.
3. Изучение комплексов направленных на стретчинг.

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

**Вопросы по теме раздела.**

1. Контрольные нормативы по виду спорта фитнесаэробика.
  2. Спортивные тесты в фитнесаэробике.
  3. Контрольные упражнения по фитнесаэробике.
- Тема 3.5. ОФП, упражнения комплекса ГТО, упражнения на быстроту движения (руками, ногами, туловищем) (практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

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. (практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

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. (практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта с колодками и без.
  2. Развитие скоростных качеств, бег на 30 м.
  3. Развитие выносливости, серия 3 по 300 м.
- Тема 3.8. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: легкая атлетика (практическое).**


**Вопросы по теме раздела.**

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 «брас». (практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

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

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

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

### **Вопросы по теме раздела.**

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 «брас». (практическое).**

### **Вопросы по теме раздела.**

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

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

### **Вопросы по теме раздела.**

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 (практическое).**

### **Вопросы по теме раздела.**

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 справа, слева. Серийные удары на точность попадания. Одиночные удары. (практическое).**

### **Вопросы по теме раздела.**

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

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

### **Вопросы по теме раздела.**

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 сменной зон. Отработка атакующих ударов, защиты, с мэш, атака стрелой. (практическое).**

### **Вопросы по теме раздела.**

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

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



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

разделе бадминтон **(практическое)**.

**Вопросы по теме раздела.**

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. **(практическое)**.

**Вопросы по теме раздела.**

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. **(практическое)**.

**Вопросы по теме раздела.**

1. Совершенствование техники обманных движений полевыми игроками в футболе.
  2. Удары по мячу ногами и финты полевыми игроками в футболе.
  3. Совершенствование владения 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. **(практическое)**.

**Вопросы по теме раздела.**

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

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

**Вопросы по теме раздела.**

1. Техника взаимодействия при атакующих командных действиях нападения полевыми игроками в футболе.
  2. Совершенствование защитных действий полевыми игроками в футболе.
  3. Совершенствование владения 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 **(практическое)**.

**Вопросы по теме раздела.**


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

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

**Вопросы по теме раздела.**

1. Техника бросков мяча из-за трёхочковой 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 корзину

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

### **Вопросы по теме раздела.**

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 чувств товарищества, взаимовыручки, соблюдения дисциплины и техники безопасности.
  5. Укрепление функциональных систем организма.

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

### **Вопросы по теме раздела.**

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 (практическое).**

### **Вопросы по теме раздела.**

1. Совершенствовать технику командных действий. Учебная игра «баскетбол», «стритбол».
2. Совершенствовать технику взаимодействия 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 (практическое).**

### **Вопросы по теме раздела.**

1. Контрольные нормы выводов спорта баскетбол
2. Спортивные тесты в баскетболе
3. Контрольные упражнения по баскетболу

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

### **Вопросы по теме раздела.**

1. Совершенствовать технику передачи и приёма мяча сверху и снизу
  2. двумя руками.
  3. Прием подачи, первая передача 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 передачи мяча в волейболе (практическое).**

### **Вопросы по теме раздела.**

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

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



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

### **Вопросы по теме раздела.**

1. Совершенствование техники передачи 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 (практическое).**

#### **Вопросы по теме раздела.**

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 (практическое).**

#### **Вопросы по теме раздела.**

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

### **Раздел 4. Методико-практический (5 семестр - 72 часа, 3**

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

#### **Вопросы по теме раздела.**

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 (практическое).**

#### **Вопросы по теме раздела.**

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

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

#### **Вопросы по теме раздела.**

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 (практическое).**


#### **Вопросы по теме раздела.**

1. Бег на средние дистанции с ускорением под 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. (практическое).**

#### **Вопросы по теме раздела.**

1. Разминка легкоатлета.

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

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

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

**Вопросы по теме раздела.**

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 пристиле «кроль», «брас» (**практическое**).

**Вопросы к теме**

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

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

**Вопросы к теме**

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

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

**Вопросы по теме раздела**

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

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

**Вопросы по теме раздела.**

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

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

**Вопросы по теме раздела.**

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

**Тема 4.12.** Передвижения в игровой стойке сменной зон. Отработка ударов в передвижении по «треугольнику» (**практическое**).


**Вопросы по теме раздела.**

1. Овладение техникой основных стоек в различных зонах настольного тенниса.
2. Отработка ударов в передвижении по «треугольнику».
3. Развитие общей физической подготовки.
4. Развитие координационных качеств.

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

**Вопросы по теме раздела.**

1. Совершенствование подачи различными способами в настольном теннисе.
2. Повторение

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

ударного движения с перемещениями.

3. Развитие общей физической подготовки. 4

. Развитие координационных качеств.

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

**Вопросы по теме раздела.**

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

**Вопросы по теме раздела.**

1. Контрольные нормативы по виду спорта настольный теннис.

2. Спортивные тесты в настольном теннисе.

3. Контрольные упражнения по настольному теннису.

**Тема 4.16. Совершенствование техники игровой деятельности. Игра в одиночном разряде, в паре (практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

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

**Вопросы по теме раздела.**

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

2. Упражнения направленные на развитие силы на тренажерах и без.

3. Развитие силовых показателей, специальной выносливости.

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

**Вопросы по теме раздела.**

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 гантелей (практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Увеличение базового уровня силовых показателей. Приседания с различными весами.

2. Улучшение показателей жима гантелей.

3. Развитие координации, ловкости, силовой выносливости.

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


**Вопросы по теме раздела.**

1. Контрольные нормативы по виду спорта бодибилдинг

2. Спортивные тесты в бодибилдинге.

3. Контрольные упражнения по бодибилдингу.

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

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

#### **Вопросы по теме раздела.**

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. (практическое).**

#### **Вопросы по теме раздела.**

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. (практическое).**

#### **Вопросы по теме раздела.**

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 (практическое).**

#### **Вопросы по теме раздела.**

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 (практическое).**

#### **Вопросы по теме раздела.**

1. Совершенствование техники передачи 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 (практическое).**

#### **Вопросы по теме раздела.**

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

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

#### **Вопросы по теме раздела.**

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. Блоки защитные командные действия**


#### **Вопросы по теме раздела.**

1. Совершенствование техники блока одиночного, в двойках.
2. Совершенствование защитных командных действий.
3. Развитие скоростно-силовых качеств.
4. Воспитание умений коллективных взаимодействий в игре.

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

#### **Вопросы по теме раздела.**



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

### 3. Контрольные упражнения по баскетболу.

#### **Раздел 5. Методико-практический (6 семестр – 56 часа, 3**

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

**Вопросы по теме раздела.**

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

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

**Вопросы по теме раздела.**

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

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

**Вопросы по теме раздела.**

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 (практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

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

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

**Вопросы по теме раздела.**

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

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

**Вопросы по теме раздела.**

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

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


**Вопросы по теме раздела.**

1. Специальные беговые упражнения легкоатлетического движения, 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 (практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**



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

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. **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

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. **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Совершенствование старта при плавании кролем на спине.

2. Закрепление работы ног, руки 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 «брас». Развороты и старт. **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

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, сил мышц рук, координацию движений, сил дыхательных мышц;

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

**Вопросы по теме раздела.**

1. Контрольные нормативы по виду спорта плавание

2. Спортивные тесты плавание

3. Контрольные упражнения по плаванию

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

**Вопросы по теме раздела.**

1. Овладение техникой основных стоек в различных зонах в бадминтоне.

2. Отработка ударов смэш перед движением по «треугольнику».

3. Развитие общей физической подготовки.

4. Развитие координационных качеств.

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

**Вопросы по теме раздела.**

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 **(практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Совершенствование атакующих ударов в бадминтоне.

2. Правила и техника игры в парах,

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

микстах. **3.** Развитие специальной физической подготовки. **4.** Развитие координационных качеств.

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

**Вопросы по теме раздела.**

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

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

**Вопросы по теме раздела.**

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

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

**Вопросы по теме раздела.**

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

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

**Вопросы по теме раздела.**

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

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

**Вопросы по теме раздела.**

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 владения мячом полевыми игроками вратарем в футболе.
  4. Упражнения для развития специальной выносливости.

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

**Вопросы по теме раздела.**


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

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

**Вопросы по теме раздела.**

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



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

### 3. Контрольные упражнения по футболу

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

**Вопросы по теме раздела.**

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

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

**Вопросы по теме раздела.**

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.

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

**Вопросы по теме раздела.**

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

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

**Вопросы по теме раздела.**

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

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


**Вопросы по теме раздела.**

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

**Тема 5.28. Ведение мяча с изменением направления и передачей партнеру или атакующей команде. Совершенствование бросков мяча в корзину в движении. (практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Совершенствовать технику ведения, ловли и передачи с изменением направления передачей партнеру или атакующей команде.
  2. Совершенствовать технику броска мяча в корзину с двух шагов.
  3. Развивать координацию, ловкость, быстроту, силу, выносливость.
4. Воспитание морально-волевых качеств –

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

смелость, честность, решительность, чувство товарищества, взаимопонимание.

**Тема 5.29. Совершенствование техники взаимодействия в защите и нападении в баскетболе. (практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

1. Совершенствование бросков мяча из-за трёхочковой линии.
2. Совершенствование техники взаимодействия в защите и нападении в баскетболе.
3. Развитие быстроты реакции, глазомера, координации, выносливости.
4. Привитие чувства товарищества, взаимовыручки, соблюдение дисциплины и техники безопасности.
5. Укрепление функциональных систем организма.

**Тема 5.30. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: баскетбол (практическое).**

**Вопросы по теме раздела.**

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

## 7. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ, ПРАКТИКУМЫ


Данный вид работы не предусмотрен УП.

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


1. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
2. Составление индивидуальной программы самостоятельных занятий.
3. Составление и проведение комплексов утренней гигиенической гимнастики.
4. Проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.
5. Подготовка материалов для проведения соревнований по избранному виду спорта.
6. Разработка тестовых заданий для тестирования теоретических и методических знаний по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
7. Подготовка мультимедийных презентаций по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
8. Разработка рисунков и схем по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
9. Подготовка видеоматериалов по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
10. Изготовление плакатов по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
11. Участие в учебно-исследовательской работе студентов.

## 9. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ (ЗАЧЕТУ)


1. Дайте определение понятию «лечебная физическая культура». Кратко опишите ее цели и задачи.
2. Как действуют физические упражнения на организм человека?
3. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
4. Какие средства используются в лечебной физической культуре?

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

5. Классификация 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 нарушения обмена веществ.
10. Показания и противопоказания к занятиям лечебной физической культурой.
11. Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их.
12. В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?
13. Перечислите основные физические качества, дайте им определения.
14. Какие формы занятий физическими упражнениями вы знаете?
15. Что такое ОФП? Его задачи.
16. В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки?
17. Что представляет собой спортивная подготовка?
18. Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок?
  
19. Расскажите об энергозатратах организма при выполнении нагрузок в зонах различной мощности?
20. Что такое «мышечная релаксация»?
  21. Опишите структуру физической культуры личности.
  22. Операциональный компонент физической культуры личности.
  23. Мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности.
  24. Практико-деятельностный компонент физической культуры личности.
  25. Дайте определение понятию «мотивация».
  26. Почему необходимо формировать личностную мотивацию к физкультурно-оздоровительной деятельности?
  27. Система мотивов в области физической культуры личности.
  28. Что, на ваш взгляд, необходимо делать, чтобы у личности была устойчивая потребность в двигательной активности и введении здорового образа жизни?
  29. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?
  30. Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие, физическую подготовленность, вашу психоэмоциональную сферу?
  31. Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта?
  32. Как планировать тренировочный процесс в избранном виде спорта (виде двигательной активности)?
  33. Как контролировать эффективность тренировочных занятий?
  34. Что представляет собой система студенческих спортивных соревнований?
  35. Каковы цели и задачи проведения студенческих соревнований различного уровня?
  36. Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют спортивные подвижные игры?
  37. Дайте описание наиболее интересной для вас спортивной игры: ее суть и основные правила.
  38. Чем различаются спортивные и подвижные игры?
  39. Перечислите наиболее популярные спортивные и подвижные игры – кратко их охарактеризуйте.
  40. Приведите пример подвижной игры, опишите ее правила.

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

41. Какие виды классификации туристской деятельности вы знаете?
42. Дайте характеристику рекреационных спортивных походов.
43. Опишите методику разработки маршрута похода.
44. Опишите методику разработки продуктовой раскладки похода.
45. Опишите методику раскладки снаряжения.
46. Дайте определение понятиям техника и тактика туризма.
47. Что представляет собой топографическая подготовка туриста.
48. Какие виды техники ориентирования местности вы знаете?
49. Что знаете о туристской технике передвижения и страховки?
50. Что входит в содержание основ жизнеобеспечения туристов в природной среде?
51. Расскажите о технике транспортировки пострадавшего в походных условиях на дистанциях туристских соревнований.
52. Какое оздоровительное воздействие оказывает активный туризм на организм подрастающего поколения?
53. Перечислите основные правила организации и проведения похода.
54. Перечислите обязанности каждого участника похода.
  
55. Какие оздоровительные системы физических упражнений вы знаете. Дайте им краткую характеристику.
56. Перечислите и охарактеризуйте оздоровительные системы физических упражнений, объединенных в понятие «традиционные».
57. Какие современные оздоровительные системы физических упражнений вы знаете?
58. Опишите подробно наиболее интересную и наиболее подходящую лично вам оздоровительную систему физических упражнений.
59. Мотивация и направленность самостоятельных занятий.
60. Утренняя гигиеническая гимнастика.
61. Физические упражнения в течение учебного дня: физкультминутки, физкультпаузы.
62. Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению.
63. Мотивация выбора видов двигательной активности.
64. Самостоятельные занятия оздоровительным бегом.
65. Самостоятельные занятия лыжным спортом.
66. Самостоятельные занятия спортивными играми.
67. Самостоятельные занятия ритмической гимнастикой.
68. Самостоятельные занятия из выбранных вами видов физической активности (спортом).
69. Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля?
70. Какую информацию о состоянии организма во время занятий физическими упражнениями студент может собрать при помощи самоконтроля?
71. Какие существуют виды диагностики?
72. На что направлено включение в себя врачебного контроля?
73. Каково содержание педагогического контроля?
74. С помощью каких основных показателей можно оценить уровень функционального состояния и тренированности?
75. Как оценить физическое состояние при помощи тестирования контрольных нормативов?
76. Антропометрические признаки физического развития. Рост, вес, окружность груди

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


- удной клетки, ручная динамометрия.
77. Методика определения артериального давления.
  78. Для чего проводятся физкультурно-спортивные массовые мероприятия?
  79. Какие задачи решаются в процессе проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий (соревнований)?
  80. Каково различие в терминах: «спортивное соревнование» и «спортивное событие»?
  81. Назовите особенности организации и проведения физкультурно-спортивных массовых мероприятий.
  82. Как протекают восстановительные процессы при мышечной деятельности?
  83. Кратко опишите особенности восстановительных процессов после тренировочных нагрузок соревнований.
  84. Какие средства повышения эффективности восстановительных процессов вы знаете?
  85. Что включает в себя понятие «рациональное питание»?
  86. Назовите основные витамины и обоснуйте их необходимость длябалансированного питания.
  87. Перечислите основные минералы и микроэлементы и обоснуйте их необходимость для организма.
  88. Историческая справка и современное представление о ППФП.
  89. Определение понятия ППФП, её цели и задачи.
  90. Организация, формы и средства ППФП в вузе.
  91. Основные факторы, определяющие конкретно содержание ППФП студентов.
  92. Система контроля ППФП студентов на примере вашей специальности.
  93. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества на примере вашей специальности.
  94. Прикладные виды спорта на примере вашей специальности.
  95. Характер труда специалиста и его влияние на содержание ППФП специальности.
  96. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
  97. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.
  98. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.
  99. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
  100. Дополнительные средства повышения работоспособности.

## 10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

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 26.03.2019 г.).

Данный вид работ не предусмотрен УП.



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

## 11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### а) Список рекомендуемой литературы

#### основная:

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника : Учебное пособие для вузов / Елена Владимировна, Владимир Павлович, Татьяна Яковлевна [и др.] ; под общ. ред. Конесовой Е.В. - 2-е изд. ; пер. и доп. - Москва : Юрайт, 2021. - 322 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/475335>
2. Теория и методика избранного вида спорта : Учебное пособие для вузов / Татьяна Александровна, Андрей Анатольевич, Георгий Акимович [и др.] ; под ред. Шивринской С.Е. - 2-е изд. ; испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2021. - 189 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/472873>


#### дополнительная:

1. Германов, Геннадий Николаевич. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : Учебное пособие для вузов / Геннадий Николаевич ; Германов Г. Н. - 2-е изд. ; пер. и доп. - Москва : Юрайт, 2021. - 224 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/472703>
2. Каширин, В. А. Диагностика и коррекция индивидуального здоровья студентов : электронный учебный курс / В. А. Каширин, Е. Н. Каленик, В. К. Федулов. - Ульяновск : УлГУ, 2017. - URL: <https://portal.ulsu.ru/course/view.php?id=94539>
3. Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков ; Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. - Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика ; Весь срок охраны авторского права. - Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 105 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - Текст. - Весь срок охраны авторского права. - электронный. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/84086.html>
4. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту : курс лекций / А. В. Шулаков, А. В. Русаякина, А. А. Володина [и др.] ; составители: А. В. Шулаков [и др.]. - Элективные дисциплины по физической культуре и спорту ; 2029-09-09. - Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2018. - 83 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - Текст. - Гарантированный срок размещения в ЭБС до 09.09.2029 (автопродлонгация). - электронный. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/87184.html>

#### 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. - Ульяновск : УлГУ, 2021. - 42 с. - Неопубликованный ресурс. - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/10734>

Согласовано:


Гл. библиотекарь ООП / Чамеева А.Ф. /  / 2021  
(Должность работника научной библиотеки) (ФИО) (подпись) (дата)

Согласовано:

Гл. библиотекарь ООП / Чамеева А.Ф. /  / 10.06.2021  
(Должность работника научной библиотеки) (ФИО) (подпись) (дата)

### б) Программное обеспечение:

- Операционная система Windows;
- Пакет офисных программ MicrosoftOffice.

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

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

**1. Электронно-библиотечные системы:**

- 1.1. IPRbooks : электронно-библиотечная система : сайт / группа компаний Ай Пи Ар Медиа. - Саратов, [2021]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. - Текст : электронный.
- 1.2. ЮРАЙТ : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Электронное издательство ЮРАЙТ. – Москва, [2021]. - URL: <https://urait.ru>. – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. - Текст : электронный.
- 1.3. Консультант студента : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Поли-техресурс. – Москва, [2021]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>. – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.
- 1.4. Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС Лань. – Санкт-Петербург, [2021]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.
- 1.5. Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Знаниум. - Москва, [2021]. - URL: <http://znanium.com> . – Режим доступа : для зарегистрированных пользователей. - Текст : электронный.
- 2. КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: справочная правовая система. /ООО «Консультант Плюс» - Электрон.дан. - Москва :КонсультантПлюс, [2021].
- 3. Базы данных периодических изданий:
  - 3.1. База данных периодических изданий : электронные журналы / ООО ИВИС. - Москва, [2021]. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>. – Режим доступа : для авторизованных пользователей. – Текст : электронный.
  - 3.2. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО Научная Электронная Библиотека. – Москва, [2021]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авторизованных пользователей. – Текст : электронный
  - 3.3. «Grebennikon» : электронная библиотека / ИД Гребенников. – Москва, [2021]. – URL: <https://id2.action-media.ru/Personal/Products>. – Режим доступа : для авторизованных пользователей. – Текст : электронный.
- 4. Национальная электронная библиотека : электронная библиотека : федеральная государственная информационная система : сайт / Министерство культуры РФ ; РГБ. – Москва, [2021]. – URL: <https://нэб.рф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.
- 5. SMART Imagebase // EBSCOhost : [портал]. – URL: <https://ebco.smartimagebase.com/?TOKEN=EBSCO-1a2ff8c55aa76d8229047223a7d6dc9c&custid=s6895741>. – Режим доступа : для авторизованных пользователей. – Изображение : электронные.
- 6. Федеральные информационно-образовательные порталы:
  - 6.1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральный портал / уч-редитель ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ. – URL: <http://window.edu.ru/> . – Текст : электронный.
  - 6.2. Российское образование : федеральный портал / учредитель ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ. – URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.
- 7. Образовательные ресурсы УлГУ:
  - 7.1. Электронная библиотека УлГУ : модуль АБИС Мега-ПРО / ООО «Дата Экс-пресс». – URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. –


Согласовано:

*зам. нач. УИТФ*  
Должность сотрудника УИТФФИО

*Ключкова АВ*  
ФИО

9.06.2021

*Подпись* дата

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

## 12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Физкультурно-оздоровительный комплекс с плавательным бассейном «Акваклуб», теннисные корты, учебно-спортивный комплекс, стадион с искусственным покрытием, «Скейт-парк», спортивный комплекс «Заря». Многофункциональные спортивные залы, штатное оборудование спортивных сооружений; оборудование и инвентарь для спортивных игр, гимнастики и единоборств; оборудование и инвентарь для лечебной физической культуры; контрольно-измерительные приборы и оборудование.

## 13. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СО ГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

Основной целью дисциплины «Физическая культура» для студентов, имеющих ограничения здоровья, является формирование физической культуры личности, адаптивно-компенсаторных механизмов организма, повышение уровня физической подготовленности и работоспособности, профессионально-прикладная подготовка к будущей профессиональной деятельности.

Главной задачей является развитие и совершенствование двигательных (физических) способностей и физических качеств с применением средств и методов физической культуры, не имеющих противопоказаний для применения на практических занятиях в специальной медицинской группе.

Освоение теоретического раздела учебной программы студентами, имеющими ограничения в состоянии здоровья, осуществляется в порядке, принятом для всех студентов.

Обучающиеся, имеющие ограничения возможностей здоровья и инвалиды, для освоения учебной программы по дисциплине «Физическая культура», зачисляются в специальную медицинскую группу на основании актов медицинского осмотра и заключений ВКК медицинских учреждений на текущий учебный год (семестр).

Разработчик




доцент кафедры Физической культуры к.п.н. В.А. Каширин 10.06.2021

подпись

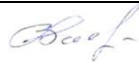
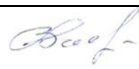
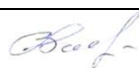
должность


ФИО



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

## ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения или ссылка на прилагаемый текст изменения	ФИО заведующего кафедрой, реализующей дисциплину/выпускающей кафедрой	Подпись	Дата
1	Внесение изменений в п.п. а) список рекомендуемой литературы в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы п. 11 «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» с оформлением приложения 1	Варнаков В.В.		31.08.2022
2	Внесение изменений в п.п. а) список рекомендуемой литературы в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы п. 11 «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» с оформлением приложения 1	Варнаков В.В.		30.08.2023
3	Внесение изменений в п.п. а) список рекомендуемой литературы в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы п. 11 «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» с оформлением приложения 1	Варнаков В.В.		29.08.2024

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

Приложение №1

Литература для РПД «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

**11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:**

**а) Список рекомендуемой литературы основная:**

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495012>
2. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492815>

**дополнительная:**

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492669>
2. Физическая культура : курс лекций / . — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИИХ», 2017. — 223 с. — ISBN 978-5-7014-0799-0. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87176.html> . — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
3. Каширин В. А. Диагностика и коррекция индивидуального здоровья студентов : электронный учебный курс / В. А. Каширин, Е. Н. Каленик, В. К. Федулов. - Ульяновск : УлГУ, 2017. - URL: <https://portal.ulsu.ru/course/view.php?id=94539> . - Режим доступа: Портал ЭИОС УлГУ. - Текст : электронный.

**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. - Ульяновск : УлГУ, 2021. - 42 с. - Неопубликованный ресурс. - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/10734> . - Режим доступа: ЭБС УлГУ. - Текст : электронный.

Согласовано:

Начальник отдела НБ УлГУ / Окунева И. А. /


Должность сотрудника НБ

ФИО

подпись


дата

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

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

## 1. Электронно-библиотечные системы:

- a. **IPRbooks**[Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система/ группа компаний Ай Пи Эр Медиа. - Электрон. дан. - Саратов, [2022]. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>.
- b. **ЮРАЙТ**[Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система/ ООО Электронное издательство ЮРАЙТ. - Электрон. дан. – Москва, [2022]. - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>.
- c. **Консультант студента** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система/ ООО Политехресурс. - Электрон. дан. – Москва, [2022]. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/pages/catalogue.html>.
- d. **Лань**[Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система/ ООО ЭБС Лань. - Электрон. дан. – С.-Петербург, [2022]. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com>.
- e. **Znanium.com** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система/ ООО Знаниум. - Электрон. дан. – Москва, [2022]. - Режим доступа: <http://znanium.com>.
2. **КонсультантПлюс**[Электронный ресурс]: справочная правовая система/ Компания «Консультант Плюс». - Электрон. дан. - Москва: КонсультантПлюс, [2022].
3. **База данных периодических изданий** [Электронный ресурс]: электронные журналы/ ООО ИВИС. - Электрон. дан. - Москва, [2022]. - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>.
4. **Национальная электронная библиотека** [Электронный ресурс]: электронная библиотека. - Электрон. дан. – Москва, [2022]. - Режим доступа: <https://нэб.рф>.
5. **Электронная библиотека диссертаций РГБ** [Электронный ресурс]: электронная библиотека/ ФГБУ РГБ. - Электрон. дан. – Москва, [2022]. - Режим доступа: <https://dvs.rsl.ru>.
6. **Федеральные информационно-образовательные порталы:**
  - a. Информационная система Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Режим доступа: <http://window.edu.ru>.
  - b. Федеральный портал Российское образование. Режим доступа: <http://www.edu.ru>.
7. **Образовательные ресурсы УлГУ:**
  - a. Электронная библиотека УлГУ. Режим доступа: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>.
  - b. Образовательный портал УлГУ. Режим доступа: <http://edu.ulsu.ru>.
8. **Профессиональные информационные ресурсы:**
  - 8.1. [Электронный ресурс]. URL: <http://fasie.ru> – сайт Фонда содействия развитию
  - 8.2. [Электронный ресурс]. URL: <http://kremlin.ru/events/councils/by-council/6/53313>.
  - 8.3. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.grandars.ru/student/marketing/novyuy-produkt.html>
  - 8.4. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.mckinsey.com/business-functions/risk/our-insights/mckinsey-on-risk>. - McKinsey on Risk. Issue 1, 2016.
  - 8.5. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.pattern-cr.ru/>.
  - 8.6. [Электронный ресурс]. URL: <https://fpi.gov.ru> – официальный сайт фонда содействия перспективных исследований
  - 8.7.[Электронный ресурс]. URL: <https://habrahabr.ru/company/friifond/blog/293444/>. – ФРИИ Фонд «Идеальная презентация для стартапа».
  - 8.8. [Электронный ресурс]. URL: <https://rusability.ru/internet-marketing/43-luchshih-sayta-dlya-marketologov/>.
  - 8.9. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.rvc.ru> – официальный сайт фонда Российской венчурной компании
  - 8.7. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.rvc.ru/eco/> - сайт о национальной технологической инициативе и технологическом развитии
  - 8.8.[Электронный ресурс]. URL: [https://www.ted.com/talks/charles\\_leadbeater\\_on\\_innovation?language=ru](https://www.ted.com/talks/charles_leadbeater_on_innovation?language=ru). Чарльз Лидбитер об инновациях.
  - 8.9. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.youtube.com/channel/UCp0z-UFvKUBfKtVNBlgyX7A>.

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

Подборка видео с международного форума «Открытые инновации».

- 8.10.[Электронный ресурс]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=M9JHYTqcZng>. - Джобс. Империя соблазна / Фильм / HD
- 8.11. Блог про инновации. Режим доступа: <http://helpinn.ru/luchshiy-film-pro-innovatsii>.
- 8.12. Все о лицензиях. Режим доступа: <https://prava.expert/litsenzii/cto-eto-takoe.html>

Согласовано:

*Зиннат Ибрагимова*  
Должность сотрудника УИТиТ

*Ключкова М.А.*  
ФИО

*Т.В.И.*  
подпись

дата