

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

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

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



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

Направление (специальность): 02.03.03 Математическое обеспечение и администрирование информационных систем

Направленность (профиль/специализация): Технология программирования

Форма обучения: очная

Дата введения в учебный процесс УлГУ: 01.09.2024 г.

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

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

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

Сведения о разработчиках:

ФИО	КАФЕДРА	Должность, ученая степень, звание
Каленик Елена Николаевна	Кафедра физической культуры	Заведующий кафедрой, Кандидат педагогических наук, Доцент

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

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Цели освоения дисциплины:**

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **Задачи освоения дисциплины:**

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к числу дисциплин блока Б1.В.2, предназначенного для студентов, обучающихся по направлению: 02.03.03 Математическое обеспечение и администрирование информационных систем.

В процессе изучения дисциплины формируются компетенции: УК-7.

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

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

Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>знать:</b> ИД-1ук7 – Знать виды физических упражнений; ИД-1.1 ук7- Знать роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; ИД-1.2 ук7- Знать научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек, здорового образа и стиля жизни;</p> <p><b>уметь:</b> ИД-2ук7 – Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; ИД-2.1 ук7 Уметь использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</p> <p><b>владеть:</b> ИД-3ук7 Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p>

#### 4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах (всего): -

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

Форма обучения: очная

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

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

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

Форма обучения: очная

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

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

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний	
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа		
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы				
1	2	3	4	5	6	7	8	
й.								
Тема 1.5. 1.5 Гимнастические упражнения, выполняемые со страховкой и без.	2	0	2	0	0	0	Тестирование	
Тема 1.6. 1.6. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе гимнастика	2	0	2	0	0	0	Тестирование	
Тема 1.7. 1.7. Технические действия в баскетболе.	2	0	2	0	0	0	Тестирование	
Тема 1.8. 1.8. Техники ведения, ловли, передачи мяча и броска в кольцо с двух шагов в баскетболе.	2	0	2	0	0	0	Тестирование	
Тема 1.9. 1.9. Ведения	2	0	2	0	0	0	Тестирование	

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
мяча с преодолением препятствий, передачи во встречных колоннах.							
Тема 1.10. 1.10. Ловля и передача мяча в движении.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 1.11. 1.11. Броски в кольцо с двух шагов в баскетболе.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 1.12. 1.12. Ведение мяча с последующей атакой кольца в баскетболе.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 1.13. 1.13. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе баскетбол	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 1.14. 1.14. Техника бега на	2	0	2	0	0	0	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
короткие дистанции.							
Тема 1.15. 1.15. Стартовый разгон и бег на короткие дистанции.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 1.16. 1.16. Техника бега на средние дистанции	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 1.17. 1.17. Бег на средние дистанции и финишное усилие.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 1.18. 1.18. Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 1.19. 1.19. Техника низкого старта при беге на короткие дистанции.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 1.20. 1.20. Контрольные	2	0	2	0	0	0	Тестирование



Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний	
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа		
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы				
1	2	3	4	5	6	7	8	
упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе легкая атлетика								
Тема 1.21. 1.21. Техника работы рук – основные фазы при стиле «Кроль». Гребок в «кроле». Упражнения с доской.	2	0	2	0	0	0	Тестирование	
Тема 1.22. 1.22. Техника работы рук – основные фазы при стиле «Кроль». Длинный гребок, высокий локоть.	2	0	2	0	0	0	Тестирование	
Тема 1.23. 1.23. Стиль «Кроль». Работа корпуса-баланс на груди, скольжение .	2	0	2	0	0	0	Тестирование	
Тема 1.24. 1.24. Стиль	2	0	2	0	0	0	Тестирование	

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
«Кроль». Дыхательная выносливость.							
Тема 1.25. 1.25. Стиль «Кроль». Техника работы ног. Упражнения с доской и без. Прямыми ногами.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 1.26. 1.26. Стиль «Кроль». Тренировка работы ног.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 1.27. 1.27. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе плавание	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 1.28. Футбол 1.28. Упражнения для развития специальной быстроты. Техника владения мячом.	2	0	2	0	0	0	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
Удары по мячу ногами. Остановка мяча.							
Тема 1.29. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Техника обманных движений.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 1.30. 1.30. Упражнения для развития специальной выносливости. Техника отбора мяча.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 1.31. 1.31. Упражнения для развития специальной ловкости. Вбрасывания мяча.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 1.32. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в	2	0	2	0	0	0	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний	
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа		
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы				
1	2	3	4	5	6	7	8	
разделе футбол								
<b>Раздел 2. Раздел 2. Методико-практический (3 семестр, 2 курс)</b>								
Тема 2.1. Легкая атлетика. 2.1. СФП. Техника бега на короткие дистанции	2	0	2	0	0	0	Тестирование	
Тема 2.2. 2.2. Техника бега на короткие дистанции. Финишное усилие	2	0	2	0	0	0	Тестирование	
Тема 2.3. 2.3. Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разгон и бег по дистанции.	2	0	2	0	0	0	Тестирование	
Тема 2.4. 2.4. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Ускорение отталкивание.	2	0	2	0	0	0	Тестирование	
Тема 2.5. 2.5.	2	0	2	0	0	0	Тестирование	

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
Техника прыжка в длину с места							
Тема 2.6. 2.6. Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции и финишное усилие.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.7. 2.7. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе легкая атлетика	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.8. 2.8. Техника работы рук при плавании стилем «Кроль на груди».	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.9. 2.9. Техника старта и поворота при	2	0	2	0	0	0	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
плавание стилем «Кроль на груди».							
Тема 2.10. 2.10. Техника работы рук при плавании стилем «Кроль на спине».	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.11. 2.11. Стиль «Кроль на спине». Техника старта и поворота.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.12. 2.12. Стиль «Кроль». Дыхательная выносливость	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.13. 2.13. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе плавание	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.14. Настольный теннис 2.14.	2	0	2	0	0	0	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
Базовая техника: Хватка ракетки, жонглирование мячом.							
Тема 2.15. 2.15. Базовая техника: упражнения с ракеткой, удары с права, слева. Серийные удары на точность попадания. Одиночные удары	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.16. 2.16. Овладение базовой техникой и работой ног. Имитация ударов из основных позиций. Повторение ударного движения с перемещениями	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.17. 2.17. Контрольные упражнения (КУ), тест	2	0	2	0	0	0	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
физической подготовленности в разделе настольный теннис							
Тема 2.18. Развитие общей выносливости. Определение объема тренинга.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.19. Улучшение мышечной координации и выполнение упражнений в надлежащей форме	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.20. бодибилдинг 2.20. Работа на все тело без разделения мышечных групп	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.21. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготов	2	0	2	0	0	0	Тестирование



Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
ленности в разделе бодибилдинга							
Тема 2.22. Лыжный спорт. 2.22. Общефизическая подготовка. Свободный стиль передвижения 1-2 км.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.23. 2.23. Общефизическая подготовка. Свободный стиль передвижения 3-5 км.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.24. 2.24. Техническая подготовка. Техника классического хода	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.25. 2.25. Техническая подготовка. Тактико-техническое преодоление препятствий в классическом ходе	2	0	2	0	0	0	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
Тема 2.26. 2.26. Общефизическая подготовка. Классический стиль передвижения 3-5 км.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.27. 2.27. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе лыжный спорт	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.28. 2.28. Техника приема и передачи мяча в волейболе	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.29. 2.29. Техника нижней прямой подачи в волейболе	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.30. 2.30. Техники верхней прямой подачи мяча	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.31.	2	0	2	0	0	0	Тестирование



Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
2.31. Нападающий удар в волейболе							ние
Тема 2.32. 2.32. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе волейбол	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.33. 2.33. Ведение мяча в баскетболе	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.34. 2.34. Ведение мяча, остановки и повороты в баскетболе	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.35. 2.35. Ловля и передача мяча в баскетболе. Штрафной бросок в баскетболе.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.36. 2.36. Передачи баскетбольного мяча в движении.	2	0	2	0	0	0	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
Броски мяча в баскетболе со средней дистанции.							
<b>Раздел 3. Раздел 3. Методико-практический (4 семестр, 2 курс)</b>							
Тема 3.1. Аэробика. 3.1. Общая и специальная физическая подготовка (базамарш, jog, skip, lift, kick, jumping jack, lunge)	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.2. 3.2. Общая и специальная физическая подготовка (подкачка – мышц спины, плечевого пояса, мышц ног и ягодиц)	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.3. 3.3. Общая и специальная физическая подготовка (стретчинг)	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.4.	2	0	2	0	0	0	Тестирова

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

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
низкого старта. Бег на дистанции 30-300 м							
Тема 3.8. 3.8. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: легкая атлетика	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.9. 3.9 Техника работы рук – основные фазы при стиле «брас». (	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.10. 3.10. Плавание. Техника работы рук – основные фазы при стиле «брас». Длинный гребок, скольжение .	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.11. 3.11. Техника работы ног – основные фазы при	2	0	2	0	0	0	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
стиле «брас».							
Тема 3.12. 3.12. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: плавание	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.13. 3.13. Базовая техника: Хватка ракетки, жонглирование воланом	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.14. 3.14. Базовая техника: упражнения с ракеткой, удары справа, слева. Серийные удары на точность попадания. Одиночные удары	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.15. 3.15. Овладение базовой техникой и работой ног.	2	0	2	0	0	0	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
Имитация ударов из основных позиций. Повторение ударного движения с перемещениями							
Тема 3.16. Бадминтон. 3.16. Передвижения в игровой стойке со сменой зон. Отработка атакующих ударов, защиты, смэш, атака стрелой	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.17. 3.17. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе бадминтон	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.18. 3.18. Упражнения для развития специальной выносливости. Техника атакующих действий.	2	0	2	0	0	0	Тестирование



Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
Тема 3.19. 3.19. Упражнения для развития специальной ловкости. Финты в движении и на месте с мячом	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.20. 3.20. Упражнения для развития специальной быстроты. Техника атакующих действий в тройках, в парах.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.21. 3.21. Совершенствование взаимодействия при атакующих командных действиях и защиты.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.22. 3.22. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготов	2	0	2	0	0	0	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
ленности в разделе футбол							
Тема 3.23. 3.23. Броски из-за трёх очковой линии в баскетболе	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.24. Баскетбол. 3.24. Ведение с изменением направления. Совершенствование бросков мяча в корзину	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.25. 3.25. Техника перемещений и владения мячом в баскетболе. Учебная игра «баскетбол», «стритбол».	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.26. 3.26. Техника взаимодействия в защите и нападении в	2	0	2	0	0	0	

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
баскетболе							
Тема 3.27. 3.27. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе баскетбол	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.28. волейбол 3.28. Прием подачи, первая передача к сетке в зону 3, вторая в зоны 2,4 – нападающий удар или передача в прыжке	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.29. 3.29. Нижняя прямая подача в волейболе. Прием и передача мяча в волейболе	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.30. 3.30. Верхняя прямая подача в волейболе	2	0	2	0	0	0	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
Тема 3.31. 3.31. Нападающий удар в волейболе	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 3.32. 3.32. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе волейбол	2	0	2	0	0	0	Тестирование
<b>Раздел 4. Раздел 4. Методико-практический (5 семестр, 3 курс)</b>							
Тема 4.1. Легкая атлетика Тема 4.1. Техника прыжка в длину. Ускорение, отталкивание. Разбег.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.2. 4.2. Совершенствование низкого старта. Бег на короткие дистанции	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.3. 4.3. Совершенствование финишного спурта. Бег на средние	2	0	2	0	0	0	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
дистанции.							
Тема 4.4. 4.4. Повышение уровня, скоростных, скоростно-силовых качеств. Бег на длинные дистанции	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.5. 4.5. Совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.6. 4.6. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: легкая атлетика	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.7. 4.7. Техника разворотов при стиле «кроль», «брас»	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.8. 4.8.	2	0	2	0	0	0	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
Техника старта при стиле «кроль» на спине, «кроль» на груди, «брас»							
Тема 4.9. 4.9. Техника плавания стилем «баттерфляй»	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.10. 4.10. Совершенствование техники плавания комплексным стилем. Дыхательная выносливость	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.11. 4.11. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: плавание	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.12. Настольный теннис 4.12. Передвижения в игровой стойке со сменой зон.	2	0	2	0	0	0	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
Отработка ударов с передвижением по «треугольнику»							
Тема 4.13. 4.13. Совершенствование подачи разными способами	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.14. 4.14. Техника игры в парах. Игровая практика в парах	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.15. 4.15. Совершенствование техники игровой деятельности. Игра в одиночном разряде, в парном	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.16. 4.16. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: настольный теннис	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.17. 4.17.	2	0	2	0	0	0	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
Увеличение базового уровня силовых показателей: приседания, жим гантелей и тяга.							
Тема 4.18. 4.18. Улучшение работоспособности, увеличение показателей становой тяга, подтягивание на турнике	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.19. 4.19. Повышение силовой выносливости. Приседания, жим и тяга.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.20. 4.20. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: бодибилдинг	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.21.	2	0	2	0	0	0	Тестирование



Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
Лыжный спорт. Общефизическая подготовка. Свободный стиль передвижения 3-5 км.							ние
Тема 4.22. Техническая подготовка. Основные движения различных лыжных ходов	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.23. Совершенствование техники классического хода	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.24. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: лыжный спорт	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.25. волейбол. Совершенствование верхней прямой подачи в	2	0	2	0	0	0	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
волейболе							
Тема 4.26. 4.26. Нападающий удар в волейболе	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.27. 4.27. Командные действия в тройках	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.28. 4.28. Блок и защитные командные действия	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.29. 4.29. Совершенствование тактико-тактических командных действий	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.30. 4.30. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: волейбол	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.31. 4.31. Совершенствование техники взаимодействия в защите баскетболисто	2	0	2	0	0	0	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
в							
Тема 4.32. 4.32. Совершенствование техники нападения в баскетболе	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.33. 4.33. Совершенствование выполнения передач различным и способами в баскетболе	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.34. 4.34. Совершенствование бросков по корзине с разных направлений	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.35. 4.35. Совершенствование техники основных элементов игры в баскетбол	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 4.36. 4.36. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготов	2	0	2	0	0	0	Тестирование

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

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
Тема 5.5. 5.5. СФП. Совершенствование спринтерского бега	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.6. 5.6. Техника эстафетного бега. Передача палочки	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.7. 5.7. СФП. Совершенствование стайерского бега	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.8. 5.8. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: легкой атлетике	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.9. 5.9. ОФП, Совершенствование плавания в стиле «кроль» на груди. Развороты и старт.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.10. 5.10. ОФП,	2	0	2	0	0	0	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
Совершенствование плавание в стиле «кроль» на спине. Развороты и старт.							
Тема 5.11. 5.11. ОФП, Совершенствование плавание в стиле «брас». Развороты и старт.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.12. 5.12. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: легкой атлетике	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.13. бадминтон 5.13. Передвижения в игровой стойке со сменой зон. Отработка ударов смэш	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.14. 5.14. Совершенствование подачи разными	2	0	2	0	0	0	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
способами							
Тема 5.15. 5.15. Техника игры в парах. Игровая практика в парах	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.16. 5.16. Совершенствование техники игровой деятельности. Игра в одиночном разряде, в парном, микст.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.17. 5.17. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: настольный теннис	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.18. Футбол 5.18 Совершенствование техники владения мячом. Развитие специальной быстроты	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.19.	2	0	2	0	0	0	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
5.19. Совершенствование техники обманных движений. Развитие скоростно-силовых качеств							ние
Тема 5.20. 5.20. Совершенствование техники отбора мяча. Развитие специальной выносливости	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.21. 5.21. Совершенствование тактических командных действий	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.22. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе футбол	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.23. 5.23. Техника приема и передачи мяча	2	0	2	0	0	0	Тестирование



Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
сверху двумя руками на месте и после перемещения							
Тема 5.24. 5.24. Совершенствование техники подачи верхней и нижней прямой	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.25. 5.25. Совершенствование техники блокирования. Взаимодействие игроков страховка.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.26. 5.26. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: волейбол	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 5.27. 5.27. Броски из-за трёх очковой линии в баскетболе. Совершенствование	2	0	2	0	0	0	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
техники перемещений и владения мячом в баскетболе							
Тема 5.28. 5.28. Ведение мяча с изменением направления и передачей партнеру или атакой кольца. Совершенствование бросков мяча в корзину в движении	2	0	2	0	0	0	Тестирование
<b>Раздел 6. Раздел 1. Методико-практический (2 семестр – 64 часов, 1 курс)</b>							
<b>Итого подлежит изучению</b>	328	0	328	0	0	0	

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Раздел 1. Раздел 1. Методико-практический

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **баскетболе.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

Контрольные упражнения по плаванию

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Тема 2.20. бодибилдинг 2.20. Работа на все тело без деления мышечных групп**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Повторение техники приема мяча и верхней передачи. 2. Обучение технике подачи.

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

3. Воспитание коллективизма, трудолюбия, активности. 4. Закрепление пройденного материала в процессе учебной игры.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

двигательные качества – ловкость, быстроту движений, выносливость. 5. Воспитывать морально-волевые качества – смелость, честность, коллективизм

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта с колодками и без. 2.

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

Развитие скоростных качеств, бег на 30 м. 3. Развитие выносливости, серии 3 по 300м.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Совершенствование владение мячом полевыми игроками и вратарем в футболе. 4. Упражнения для развития специальной выносливости.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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-волевые качества – смелость, честность, коллективизм.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Совершенствование техники низкого старта с использованием колодок и без. 2. Бег на



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

короткие дистанции 30 -300 м. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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. .18. Улучшение работоспособности, увеличение показателей становая тяга,**

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

### **подтягивание на турнике**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

игре.

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

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

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

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

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

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

#### **Тема 4.29. 4.29. Совершенствование тактико-тактических командных действий**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Тема 5.18. Футбол 5.18 Совершенствование техники владения мячом. Развитие специальной быстроты**

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

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

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

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

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

#### **Тема 5.21. 5.21. Совершенствование тактических командных действий**

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

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

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

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

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

#### **Тема 5.24. 5.24. Совершенствование техники подачи верхней и нижней прямой**

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

#### **Тема 5.25. 5.25. Совершенствование техники блокирования. Взаимодействие игроков страховка.**

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



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

трудолюбие, лидерские качества

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

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

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

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

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

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

## **Раздел 6. Раздел 1. Методико-практический (2 семестр – 64 часов, 1 курс)**

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

#### **Раздел 1. Раздел 1. Методико-практический**

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Выполнение подводящих упражнений к выполнению кувырков вперед и назад

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

Вопросы к теме:

Очная форма

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

Выполнить комплексы упражнений направленные на развитие силы, гибкости, ловкости

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Выполнить упражнения, направленные на развитие силы, ловкости, координации движений, двигательной памяти, внимания, координации движений

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Выполнение 2-3-х кувырков слитно в группировке

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Выполнить упражнения, способствующие развитию физических качеств

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Выполнить контрольные нормативы

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Составить упражнения на совершенствование умения в бросках мяча в корзину

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

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

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Выполнить упражнения, направленные на развитие быстроты реакции

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Выполнить передачу мяча одной двумя руками на месте и в движении.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Совершенствовать броски мяча в корзину различными способами

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Совершенствовать броски мяча в корзину различными способами

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Выполнить контрольные нормативы по виду спорта баскетбол

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

Вопросы к теме:

Очная форма

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

Выполнить упражнения на развитие скоростной выносливости.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Совершенствование скоростной выносливости

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Развитие скоростных качеств

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Совершенствование скоростной выносливости

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Совершенствование скоростной выносливости

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Выполнить упражнения на освоение низкого старта

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

Вопросы к теме:

Очная форма

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

Выполнить контрольные нормативы по виду спорта легкая атлетика

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

Вопросы к теме:

Очная форма

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

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

Вопросы к теме:

Очная форма

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

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

Вопросы к теме:

Очная форма

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

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

Вопросы к теме:

Очная форма

плавание стилем «кроль»

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения на выполнения техники работы ног в стиле «кроль»

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

Вопросы к теме:

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

Очная форма

Закрепить технику работы ног в стиле «кроль»

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Контрольные нормативы по виду спорта плавание

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения для развития специальной быстроты

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения для развития специальной выносливости

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения для развития специальной ловкости

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

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Контрольные нормативы по виду спорта футбол

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

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Специальная физическая подготовка в легкой атлетике

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Общая физическая подготовка в легкой атлетике.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Специальная физическая подготовка в легкой атлетике

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Специальная физическая подготовка в легкой атлетике

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

Вопросы к теме:

Очная форма

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

Общая физическая подготовка в легкой атлетике

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Общая физическая подготовка в легкой атлетике

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Контрольные нормативы по виду спорта легкая атлетика

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Развитие силовой выносливости

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Развитие силовой выносливости

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Отработка работы ног при плавании «кролем на спине».

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

Вопросы к теме:

Очная форма



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

старт в плавании способом кроль на спине с бортика.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

старт в плавании способом кроль на спине с бортика.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Контрольные нормативы по виду спорта плавание

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Базовые техники – хватка ракетки в настольном теннисе

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Базовые техники – хватка ракетки в настольном теннисе

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

Вопросы к теме:

Очная форма

базовая техника и работа ног в настольном теннисе

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

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Контрольные нормативы по виду спорта настольный теннис.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Развитие общей физической подготовки

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Развитие общей физической подготовки

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Развитие силовой выносливости

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Контрольные нормативы по виду спорта бодибилдинг

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Развитие общей выносливости в лыжном спорте

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

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

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Развитие общей выносливости в лыжном спорте

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Совершенствование одношажного и двушажного хода на подъеме.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Развитие общей выносливости в лыжном спорте

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Контрольные нормативы по виду спорта лыжный спорт.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Техника приема и передачи мяча в волейболе

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

Вопросы к теме:

Очная форма

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

техники приема мяча и верхней передачи в волейболе

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

Вопросы к теме:

Очная форма

техники нижней прямой подачи мяча, пространственной, временной и силовой точности движений

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Нападающий удар в волейболе

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Контрольные нормативы по виду спорта волейбол.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Ведение мяча в баскетболе

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Ведение мяча, остановки и повороты в баскетболе

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

Вопросы к теме:

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

Очная форма

Ведение мяча, остановки и повороты в баскетболе. Развитие координационных качеств

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Совершенствовать умения в бросках мяча в корзину, в движении с отражением от щита, подбор мяча в баскетболе

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

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Освоение специальных терминов и техники базы march, jog, skip, lift, kick, jumping jack, lunge.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Развитие силовой подготовки, специальные упражнения для мышц спины, плечевого пояса, мышц ног и ягодиц

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Специальная физическая подготовка в фитнес аэробике

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

Вопросы к теме:

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

Очная форма

Контрольные нормативы по виду спорта фитнес аэробика

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Выполнение упражнений комплекса ГТО

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Техника бега с низкого старта. Использование колодок

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Развитие скоростных качеств, бег на 30 м.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Контрольные нормативы по виду спорта легкая атлетика

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Развитие координации

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

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Развороты при плавании брасом

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Закрепление работы ног и дыхания при плавании брасом.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Контрольные нормативы по виду спорта плавание

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Базовые техники – жонглирование воланом

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Базовые техники – упражнения с ракеткой в бадминтоне

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

Вопросы к теме:

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

Очная форма

Развитие общей физической подготовки

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Отработка атакующих ударов, защиты в бадминтоне

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Контрольные нормативы по виду спорта бадминтон.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Техника атакующих действий нападающими в футболе.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Удары по мячу ногами и финты полевыми игроками в футболе

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

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

Вопросы к теме:



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

Очная форма

Удары по мячу ногами и финты полевыми игроками в футболе

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Контрольные нормативы по виду спорта футбол

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Развивать координацию, ловкость, быстроту, силу, выносливость

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Развитие быстроты реакции, глазомера, координации, выносливости

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Техника перемещений и владения мячом в баскетболе.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Совершенствовать технику командных действий

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

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

## **разделе баскетбол**

Вопросы к теме:

Очная форма

Контрольные нормативы по виду спорта баскетбол

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

Вопросы к теме:

Очная форма

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

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Развитие скоростно-силовых качеств

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Развитие скоростно-силовых качеств.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Развивать “чувство мяча”, ловкость, точность передач, координацию движений.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

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

Контрольные нормативы по виду спорта волейбол.

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

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Техника прыжка в длину с разбега

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Развитие скоростно-силовых качеств

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Развитие специальной выносливости

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Бег на средние дистанции

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Соревнования в группе на средние дистанции

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

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Контрольные нормативы по виду спорта легкая атлетика

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Совершенствование координационных способностей, дыхательной выносливости

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Развитие координации, скоростно-силовых качеств

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Техника работы рук в стиле «баттерфляй».

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Техника и правила комплексным плаванием.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Контрольные нормативы по виду спорта плавание

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

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Овладение техникой основных стоек в различных зонах в настольном теннисе

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Развитие общей физической подготовки.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Правила и техника игры в парах, микстах

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Правила и техника игры в одиночном разряде

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Контрольные нормативы по виду спорта настольный теннис

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

Вопросы к теме:

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

Очная форма

Упражнения направленные на развитие силы на тренажерах и без.

**Тема 4.18. .18. Улучшение работоспособности, увеличение показателей становая тяга, подтягивание на турнике**

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Улучшение показателей жима и тяги

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Контрольные нормативы по виду спорта бодибилдинг

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Совершенствование стиля ходьбы классическим способом

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Развитие координации и скоростно-силовых качеств

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Развитие координации и скоростно-силовых качеств.

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

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Контрольные нормативы по виду лыжный спорт

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Развитие скоростно-силовых качеств.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Развивать “чувство мяча”, ловкость, точность передач, координацию движений.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Развивать “чувство мяча”, ловкость, точность передач, координацию движений.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Воспитание умений коллективных взаимодействий в игре

#### **Тема 4.29. 4.29. Совершенствование тактико-тактических командных действий**

Вопросы к теме:

Очная форма

Совершенствование тактических командных действий в нападении, в защите. Игра с либеро.

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

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Контрольные нормативы по виду спорта волейбол

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Совершенствование изученных элементов игры в защите.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Развивать двигательные качества – ловкость, быстроту движений, выносливость.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Развивать двигательные качества – ловкость, быстроту движений, выносливость.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Развивать скоростно-силовые качества, координацию.

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

Вопросы к теме:

Очная форма



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

Развитие выносливости, специальных качеств баскетболиста

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Контрольные нормативы по виду спорта баскетбол

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

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Общая подготовка к выполнению базового комплекса фитнес аэробики

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Специальная физическая подготовка в фитнес аэробике.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Развитие силы, пластичности, гибкости, ловкости

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Контрольные нормативы по виду спорта фитнес аэробика

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

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Развитие скоростно-силовой подготовки

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Совершенствование передачи палочки.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Совершенствование стайерского бега

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Контрольные нормативы по виду спорта легкая атлетика

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Совершенствование работы ног и рук при плавании брассом

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

Вопросы к теме:

Очная форма

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

Закрепление работы ног, рук и дыхания при плавании кролем на спине.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Совершенствовать согласование движений рук, ног и дыхания при плавании брассом

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Контрольные нормативы по виду спорта плавание

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Развитие общей физической подготовки.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Совершенствование подачи разными способами в теннисе высокой-далекой, низкой-короткой.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Правила и техника игры в парах, микстах.

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

Вопросы к теме:

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

Очная форма

Совершенствование атакующих ударов в бадминтоне

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Контрольные нормативы по виду спорта настольный теннис.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Удары по мячу ногами и финты полевыми игроками в футболе.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Техника атакующих действий нападающими в футболе и обманных движений.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Техника атакующих действий нападающими в футболе и обманных движений.

**Тема 5.21. 5.21. Совершенствование тактических командных действий**

Вопросы к теме:

Очная форма

Совершенствование защитных действий полевыми игроками в футболе

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

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Контрольные нормативы по виду спорта футбол

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Совершенствовать технику передачи и приёма мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения в волейболе

### **Тема 5.24. 5.24. Совершенствование техники подачи верхней и нижней прямой**

Вопросы к теме:

Очная форма

Развивать “чувство мяча”, ловкость, точность передач, координацию движений.

### **Тема 5.25. 5.25. Совершенствование техники блокирования. Взаимодействие игроков страховка.**

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Контрольные нормативы по виду спорта волейбол

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Совершенствовать броски мяча в корзину различными способами, в зависимости от игровой ситуации. Броски из-за трёх очковой линии в баскетболе.

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

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Развивать координацию, ловкость, быстроту, силу, выносливость.

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

Данный вид работы не предусмотрен УП.

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

Данный вид работы не предусмотрен УП.

### **9. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ**

### **10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

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

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

#### **а) Список рекомендуемой литературы основная**

1. Конеева Елена Владимировна, Овчинников Владимир Павлович, Кукаева Татьяна Яковлевна, Румянцева Ольга Вячеславовна, Писаренко Евгения Германовна, Ястребова Ольга Станиславовна, Романов Сергей Станислав. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Конеева Елена Владимировна, Овчинников Владимир Павлович, Кукаева Татьяна Яковлевна, Румянцева Ольга Вячеславовна, Писаренко Евгения Германовна, Ястребова Ольга Станиславовна, Романов Сергей Станислав.— ISBN 65264525e7568.— Юрайт, 2023 ISBN 978-5-534-11314-3 : [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517434>

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

2. Алхасов Дмитрий Сергеевич, Пономарев Андрей Константинович. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : Учебник для вузов / Алхасов Дмитрий Сергеевич, Пономарев Андрей Константинович.— ISBN 65279f5420df8.— Юрайт, 2022 ISBN 978-5-534-14409-3 : [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497025>

#### **дополнительная**

1. Германов Геннадий Николаевич. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Германов Геннадий Николаевич.— ISBN 6526457536922.— Юрайт, 2023 ISBN 978-5-534-04492-8 : [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514804>

2. Татарова С. Ю., Татаров В. Б.. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / Татарова С. Ю., Татаров В. Б.— ISBN 6527a0217efdc.— Научный консультант, 2017 ISBN 978-5-9909615-6-2 : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75150.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. - 2021. - 42 с. - Неопубликованный ресурс. - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/10734>. - Режим доступа: ЭБС УлГУ. - Текст : электронный. / .— ISBN 0\_261320.

#### **б) Программное обеспечение**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1.7. ЭБС **Znanium.com** : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Знаниум. - Москва, [2024]. - 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, [2024].

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

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

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

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

## 12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

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

Аудитории укомплектованы специализированной мебелью, учебной доской. Аудитории для проведения лекций оборудованы мультимедийным оборудованием для представления информации большой аудитории. Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с



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

возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде, электронно-библиотечной системе. Перечень оборудования, используемого в учебном процессе:

- Мультимедийное оборудование: компьютер/ноутбук, экран, проектор/телевизор
- Компьютерная техника
- Скамейка гимнастическая
- Занавес заградительный боковой

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

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

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

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

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

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

Разработчик	Заведующий кафедрой Кандидат педагогических наук, Доцент	Каленик Елена Николаевна
	Должность, ученая степень, звание	ФИО