

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 «01» мая 2024 г., протокол №_5/24

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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	Физическая культура и спорт
Факультет	Факультет физической культуры и реабилитации
Кафедра	Кафедра физической культуры
Курс	1 - 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 «Физическая культура и спорт» относится к числу дисциплин блока Б1.О, 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, Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

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>знать: 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>уметь: 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>владеть: 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): 2 ЗЕТ

4.2. Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах): 72 часа

Форма обучения: очная

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения <u>очная</u>)	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
		1
1	2	3
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	72	72
Аудиторные занятия:	72	72
Лекции	18	18
Семинары и практические занятия	54	54
Лабораторные работы, практикумы	-	-
Самостоятельная работа	-	-
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др. (не менее 2 видов)	Проверка решения задачи (выполнения задания), Тестирование	Проверка решения задачи (выполнения задания), Тестирование
Курсовая работа	-	-

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения <u>очная</u>)	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
		1
1	2	3
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	Зачёт	Зачёт
Всего часов по дисциплине	72	72

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
Раздел 1. Раздел 1. Теоретический - лекционный							
Тема 1.1. Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	2	0	0	0	0	Проверка решения задачи (выполнения задания), Тестирование
Тема 1.2. Содержание: Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральн	2	2	0	0	0	0	Проверка решения задачи (выполнения задания), 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
<p>ый закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».</p> <p>Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения</p>							

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
организации и физического воспитания в высшем учебном заведении.							
Тема 1.3. Тема 1.3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении и здоровья.	2	2	0	0	0	0	Проверка решения задачи (выполнения задания), Тестирование
Тема 1.4. Тема 1.4. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	2	0	0	0	0	Проверка решения задачи (выполнения задания), Тестирование
Тема 1.5. Тема 1.5. Общая физическая и специальная подготовка	2	2	0	0	0	0	Проверка решения задачи (выполнения задания), 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 системе физического воспитания .							
Тема 1.6. Тема 1.6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	2	0	0	0	0	Проверка решения задачи (выполнения задания), Тестирование
Тема 1.7. Тема 1.7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	1	1	0	0	0	0	Проверка решения задачи (выполнения задания), Тестирование
Тема 1.8. Тема 1.8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	1	1	0	0	0	0	Проверка решения задачи (выполнения задания), Тестирование
Тема 1.9. Тема 1.9. Самоконтроль занимающихся	2	2	0	0	0	0	Проверка решения задачи (выполнения задания),

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
физически ми упражнениями и спортом.							Тестирование
Тема 1.10. Тема 1.10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	1	1	0	0	0	0	Проверка решения задачи (выполнения задания), Тестирование
Тема 1.11. Тема 1.11. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика	1	1	0	0	0	0	Проверка решения задачи (выполнения задания), Тестирование
Раздел 2. Раздел 2. Методико-практический.							
Тема 2.1. Тема 2.1. Тема: Техника бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике.	2	0	2	0	0	0	Проверка решения задачи (выполнения задания), Тестирование
Тема 2.2. Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разгон и бег по дистанции.	2	0	2	0	0	0	Проверка решения задачи (выполнения задания), 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 2.3. Тема 2.3. Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разгон и бег по дистанции	2	0	2	0	0	0	Проверка решения задачи (выполнения задания), Тестирование
Тема 2.4. Тема 2.4. Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разгон и бег по дистанции. Финишное усилие	2	0	2	0	0	0	Проверка решения задачи (выполнения задания), Тестирование
Тема 2.5. Тема 2.5 Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон	2	0	2	0	0	0	Проверка решения задачи (выполнения задания), Тестирование
Тема 2.6. Тема 2.6 Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон.	2	0	2	0	0	0	Проверка решения задачи (выполнения задания), Тестирование
Тема 2.7. Тема 2.7. Техника бега на	2	0	2	0	0	0	Проверка решения задачи (выполнения задания)

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
виражах и прыжка в длину с места							я задания), Тестирование
Тема 2.8. Тема 2.8. Техника эстафетного бега. Прыжки в длину способом	2	0	2	0	0	0	Проверка решения задачи (выполнения задания), Тестирование
Тема 2.9. Тема 2.9. Техника прыжка в длину с разбега способом «Согнутые ноги»	2	0	2	0	0	0	Проверка решения задачи (выполнения задания), Тестирование
Тема 2.10. Тема 2.10. Техника эстафетного бега	2	0	2	0	0	0	Проверка решения задачи (выполнения задания), Тестирование
Тема 2.11. Тема 2.11. Контрольные нормативы по легкой атлетике	2	0	2	0	0	0	Проверка решения задачи (выполнения задания), Тестирование
Тема 2.12. Тема 2.12. Приём и передача мяча в волейболе	2	0	2	0	0	0	Проверка решения задачи (выполнения задания), Тестирование
Тема 2.13.	2	0	2	0	0	0	Проверка

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 2.13. Нижняя прямая подача в волейболе							решения задачи (выполнения задания), Тестирование
Тема 2.14. Тема 2.14. Верхняя прямая подача в волейболе	2	0	2	0	0	0	Проверка решения задачи (выполнения задания), Тестирование
Тема 2.15. Тема 2.15. Верхняя прямая подача в волейболе	2	0	2	0	0	0	Проверка решения задачи (выполнения задания), Тестирование
Тема 2.16. Тема 2.16. Ведение мяча в баскетболе	2	0	2	0	0	0	Проверка решения задачи (выполнения задания), Тестирование
Тема 2.17. Тема 2.17. Ведение мяча, остановки и повороты в баскетболе	2	0	2	0	0	0	Проверка решения задачи (выполнения задания), Тестирование
Тема 2.18. Тема 2.18. Ловля и передача мяча в баскетболе	2	0	2	0	0	0	Проверка решения задачи (выполнения задания), Тестирование
Тема 2.19.	2	0	2	0	0	0	Проверка

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 2.19. Передачи баскетбольного мяча в движении							решения задачи (выполнения задания), Тестирование
Тема 2.20. Передачи баскетбольного мяча в движении	2	0	2	0	0	0	Проверка решения задачи (выполнения задания), Тестирование
Тема 2.21. Штрафной бросок в баскетболе	2	0	2	0	0	0	Проверка решения задачи (выполнения задания), Тестирование
Тема 2.22. Контрольные нормативы в баскетболе	2	0	2	0	0	0	Проверка решения задачи (выполнения задания), Тестирование
Тема 2.23. Техника плавания стилем «Кроль на груди»	2	0	2	0	0	0	Проверка решения задачи (выполнения задания), Тестирование
Тема 2.24. Техника плавания стилем «Кроль на спине»	2	0	2	0	0	0	Проверка решения задачи (выполнения задания), Тестирование
Тема 2.25.	2	0	2	0	0	0	Проверка решения

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 плавания стилем «Брасс»							задачи (выполнения задания), Тестирование
Тема 2.26. Тема 2.26. Техника плавания стилем «Кроль на груди»	2	0	2	0	0	0	Проверка решения задачи (выполнения задания), Тестирование
Тема 2.27. Тема 2.27. Прикладное плавание.	2	0	2	0	0	0	Проверка решения задачи (выполнения задания), Тестирование
Итого подлежит изучению	72	18	54	0	0	0	

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1. Раздел 1. Теоретический - лекционный

Тема 1.1. Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Содержание: Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 1.2. Содержание: Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура

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

личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Содержание: Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 1.3. Тема 1.3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Содержание: Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 1.4. Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Содержание: Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Тема 1.5. Тема 1.5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Содержание: Часть 1. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Часть 2. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими

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

упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Тема 1.6. Тема 1.6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Содержание: Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Тема 1.7. Тема 1.7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Содержание: Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Тема 1.8. Тема 1.8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Содержание: Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

Тема 1.9. Тема 1.9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Содержание: Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический

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

контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 1.10. Тема 1.10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

Содержание: I часть. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. II часть. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности. Схема изложения раздела на каждом факультете: основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов факультета.

Тема 1.11. Тема 1.11. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика

Содержание: Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

Раздел 2. Раздел 2. Методико-практический.

Тема 2.1. Тема 2.1. Тема: Техника бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике.

1. Развитие общей выносливости. 2. Обучение технике бега на короткие дистанции 3. Воспитание морально-волевых качеств

Тема 2.2. Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разгон и бег по дистанции.

1. Закрепление техники старта на короткие дистанции. 2. Обучение стартовому разгону при беге на короткие дистанции. 3. Развитие координации

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

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

1. Закрепление техники старта на короткие дистанции. 2. Обучение стартовому разгону при беге на короткие дистанции. 3. Развитие координации

Тема 2.4. Тема 2.4. Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разгон и бег по дистанции. Финишное усилие

1. Закрепление техники старта на короткие дистанции. 2. Обучение стартовому разгону при беге на короткие дистанции. 3. Развитие координации

Тема 2.5. Тема 2.5 Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон

1. Обучение высокому старту, стартовому разгону при беге на средние дистанции. 2. Развитие скоростно-силовых качеств. 3. Воспитание морально-волевых качеств

Тема 2.6. Тема 2.6 Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон.

1. Обучение высокому старту, стартовому разгону при беге на средние дистанции. 2. Развитие скоростно-силовых качеств. 3. Воспитание морально-волевых качеств.

Тема 2.7. Тема 2.7. Техника бега на виражах и прыжка в длину с места

1. Обучение технике бега на виражах. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с места. 3. Развитие двигательных-координационных качеств, выносливости

Тема 2.8. Тема 2.8. Техника эстафетного бега. Прыжки в длину способом

1. Совершенствование эстафетного бега. 2. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «Ножницы» 3. Воспитание коллективных действий.

Тема 2.9. Тема 2.9. Техника прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги»

1. Обучение технике прыжка в длину с разбега. 2. Развитие скоростных качеств. 3. Воспитание двигательной активности.

Тема 2.10. Тема 2.10. Техника эстафетного бега

1. Обучение эстафетному бегу. 2. Совершенствование техники бега по виражам. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.

Тема 2.11. Тема 2.11. Контрольные нормативы по легкой атлетике

Вопросы к теме. 1. Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике.

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

Тема 2.12. Тема 2.12. Приём и передача мяча в волейболе

1. Обучение технике приёма и передачи мяча сверху, снизу. 2. Перемещения в волейболе 3. Развитие ловкости и выносливости

Тема 2.13. Тема 2.13. Нижняя прямая подача в волейболе

1. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху, снизу. 2. Обучение нижней прямой подачи мяча. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.

Тема 2.14. Тема 2.14. Верхняя прямая подача в волейболе

1. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху, снизу. 2. Обучение верхней прямой подачи мяча. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.

Тема 2.15. Тема 2.15. Верхняя прямая подача в волейболе

1. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху, снизу. 2. Обучение верхней прямой подачи мяча. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.

Тема 2.16. Тема 2.16. Ведение мяча в баскетболе

1. Обучение ведению мяча в баскетболе 2. Развитие координационных способностей 3. Развитие быстроты и ловкости.

Тема 2.17. Тема 2.17. Ведение мяча, остановки и повороты в баскетболе

1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. 2. Обучение ведению мяча левой и правой рукой. 3. Обучение остановкам и поворотам.

Тема 2.18. Тема 2.18. Ловля и передача мяча в баскетболе

1. Обучение правильному держанию мяча в баскетболе. 2. Обучение ловле и передаче мяча. 3. Ознакомление с передачей мяча в движении.

Тема 2.19. Тема 2.19. Передачи баскетбольного мяча в движении

1. Совершенствование передач мяча в баскетболе 2. Обучение передаче мяча в движении 3. Развитие выносливости.

Тема 2.20. Тема 2.20. Передачи баскетбольного мяча в движении

1. Совершенствование передач мяча в баскетболе 2. Обучение передаче мяча в движении 3. Развитие выносливости

Тема 2.21. Тема 2.21. Штрафной бросок в баскетболе

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

1. Совершенствование бросков со средней дистанции в баскетболе. 2. Обучение штрафному броску.

Тема 2.22. Тема 2.22 Контрольные нормативы в баскетболе

1. Выполнение контрольных нормативов по баскетболу. 2. Развитие силовых качеств. 3. Развитие морально-волевых качеств.

Тема 2.23. Тема 2.23. Техника плавания стилем «Кроль на груди»

1. Обучение работе ног при плавании кролем на груди и спине. 2. Согласование работы ног и дыхания при плавании кролем. 3. Ознакомление с работой ног при плавании брассом 4. Развитие плавательной выносливости. 5. Воспитание смелости, уверенности в себе.

Тема 2.24. Тема 2.24. Техника плавания стилем «Кроль на спине»

1. Обучение работе ног при плавании кролем на спине. 2. Согласование работы ног и дыхания при плавании кролем. 3. Ознакомление с работой ног при плавании брассом. 4. Развитие плавательной выносливости. 5. Воспитание смелости, уверенности в себе.

Тема 2.25. Тема 2.25. Техника плавания стилем «Брасс»

1. Обучить технике работы рук и ног при плавании брассом 2. Изучить согласование движений рук, ног и дыхания при плавании брассом 3. Способствовать развитию гибкости, силу мышц рук, координацию движений, силу дыхательных мышц; 4. Воспитать настойчивость, волю, трудолюбие, товарищескую взаимопомощь

Тема 2.26. Тема 2.26. Техника плавания стилем «Кроль на груди»

1. Обучение работе ног при плавании кролем на груди. 2. Согласование работы ног и дыхания при плавании кролем. 3. Ознакомление с работой ног при плавании брассом. 4. Развитие плавательной выносливости. 5. Воспитание смелости, уверенности в себе.

Тема 2.27. Тема 2.27. Прикладное плавание.

1. Закрепление техники плавания брассом. 2. Обучение технике выполнения ныряния способом брасс и способом кроль. 3. Обучение общему согласованию движений (непрерывно чередуемые гребки руками, движение ногами в сочетании с правильным дыханием). 4. Способствовать повышению уровня общей физической подготовленности. 5. Развитие общей выносливости, координации движений. 6. Развитие жизненной емкости легких. 7. Закаливание организма.

6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

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

Раздел 1. Раздел 2. Методико-практический.

Тема 1.1. Тема 2.1. Тема: Техника бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике.

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения для освоения техники бега на короткие дистанции

Тема 1.2. Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разгон и бег по дистанции.

Вопросы к теме:

Очная форма

Закрепление техники старта на короткие дистанции

Тема 1.3. Тема 2.3. Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разгон и бег по дистанции

Вопросы к теме:

Очная форма

Развитие координации

Тема 1.4. Тема 2.4. Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разгон и бег по дистанции. Финишное усилие

Вопросы к теме:

Очная форма

Обучение стартовому разгону при беге на короткие дистанции

Тема 1.5. Тема 2.5 Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон

Вопросы к теме:

Очная форма

Воспитание морально-волевых качеств

Тема 1.6. Тема 2.6 Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон.

Вопросы к теме:

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

Очная форма

Развитие скоростно-силовых качеств

Тема 1.7. Тема 2.7. Техника бега на виражах и прыжка в длину с места

Вопросы к теме:

Очная форма

Развитие двигательного-координационных качеств, выносливости

Тема 1.8. Тема 2.8. Техника эстафетного бега. Прыжки в длину способом

Вопросы к теме:

Очная форма

Воспитание коллективных действий

Тема 1.9. Тема 2.9. Техника прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги»

Вопросы к теме:

Очная форма

Развитие скоростных качеств.

Тема 1.10. Тема 2.10. Техника эстафетного бега

Вопросы к теме:

Очная форма

Развитие скоростно-силовых качеств

Тема 1.11. Тема 2.11. Контрольные нормативы по легкой атлетике

Вопросы к теме:

Очная форма

контрольные нормативы по легкой атлетике

Тема 1.12. Тема 2.12. Прием и передача мяча в волейболе

Вопросы к теме:

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

Очная форма

Развитие ловкости и выносливости

Тема 1.13. Тема 2.13. Нижняя прямая подача в волейболе

Вопросы к теме:

Очная форма

Развитие скоростно-силовых качеств

Тема 1.14. Тема 2.14. Верхняя прямая подача в волейболе

Вопросы к теме:

Очная форма

Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху, снизу.

Тема 1.15. Тема 2.15. Верхняя прямая подача в волейболе

Вопросы к теме:

Очная форма

Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху, снизу.

Тема 1.16. Тема 2.16. Ведение мяча в баскетболе

Вопросы к теме:

Очная форма

Развитие быстроты и ловкости.

Тема 1.17. Тема 2.17. Ведение мяча, остановки и повороты в баскетболе

Тема 1.18. Тема 2.18. Ловля и передача мяча в баскетболе

Вопросы к теме:

Очная форма

Обучение ловле и передаче мяча

Тема 1.19. Тема 2.19. Передачи баскетбольного мяча в движении

Вопросы к теме:

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

Очная форма

Развитие выносливости

Тема 1.20. Тема 2.20. Передачи баскетбольного мяча в движении

Вопросы к теме:

Очная форма

Развитие выносливости

Тема 1.21. Тема 2.21. Штрафной бросок в баскетболе

Вопросы к теме:

Очная форма

Совершенствование бросков со средней дистанции в баскетболе

Тема 1.22. Тема 2.22 Контрольные нормативы в баскетболе

Вопросы к теме:

Очная форма

Выполнение контрольных нормативов по баскетболу

Тема 1.23. Тема 2.23. Техника плавания стилем «Кроль на груди»

Вопросы к теме:

Очная форма

Развитие плавательной выносливости.

Тема 1.24. Тема 2.24. Техника плавания стилем «Кроль на спине»

Вопросы к теме:

Очная форма

Развитие плавательной выносливости.

Тема 1.25. Тема 2.25. Техника плавания стилем «Брасс»

Тема 1.26. Тема 2.26. Техника плавания стилем «Кроль на груди»

Вопросы к теме:

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

Очная форма

Согласование работы ног и дыхания при плавании кролем.

Тема 1.27. Тема 2.27. Прикладное плавание.

Вопросы к теме:

Очная форма

Развитие общей выносливости, координации движений.

Развитие жизненной емкости легких.

Закаливание организма.

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

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

вузов / Конеева Елена Владимировна, Овчинников Владимир Павлович, Кукаева Татьяна Яковлевна, Румянцева Ольга Вячеславовна, Писаренко Евгения Германовна, Ястребова Ольга Станиславовна, Романов Сергей Станислав.— ISBN 6526596ae7944.— Юрайт, 2023 ISBN 978-5-534-11314-3 : [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517434>

2. Стриханов М. Н., Савинков В. И.. Физическая культура и спорт в вузах : Учебное пособие / Стриханов М. Н., Савинков В. И.— ISBN 6527a08f7e664.— Издательство Юрайт, 2019 ISBN 978-5-534-10524-7 : [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/430716>

дополнительная

1. Германов Геннадий Николаевич. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Германов Геннадий Николаевич.— ISBN 652658ead2bc3.— 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 6527a0b2f328a.— 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.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Аудитории для проведения лекций, семинарских занятий, для выполнения лабораторных работ и

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

практикумов, для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, курсового проектирования, групповых и индивидуальных консультаций (*выбрать необходимое*)

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

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

13. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

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

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

- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; 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