

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

УТВЕРЖДЕНО

решением Ученого совета Факультета гуманитарных наук
и социальных технологий
от «__» _____ 20__ г., протокол №_____
Председатель _____
«____» _____ 20__ 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): 39.03.03 Организация работы с молодежью

Направленность (профиль/специализация): Организация молодежных социокультурных проектов и образовательных программ

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 |
|--------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|
| Новикова Ольга Сергеевна | Кафедра физической культуры | Старший преподаватель |

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

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели освоения дисциплины:

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: 39.03.03 Организация работы с молодежью.

В процессе изучения дисциплины формируются компетенции: УК-7.

Основные положения дисциплины используются в дальнейшем при изучении таких дисциплин как: Практика по получению умений и опыта профессиональной деятельности, Преддипломная практика, Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы.

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): -

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, Оценка реферата | Тестирование, Оценка реферата | | | | |
| 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 |
| Раздел 1. Раздел 1. Методико-практический (2 семестр – 64 часа, 1 курс) | | | | | | | |
| | | | | | | | |

| 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. Техника выполнения акробатических упражнений (практическое) | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 1.2. Техника выполнения кувырка вперед и стойки на лопатках в гимнастике. (практическое) | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 1.3. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, мост из положения лежа, стойка на лопатках. (практическое) | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 1.4. Гимнастические упражнения на снарядах, разностороннее физическое развитие учащихся с помощью гимнастичес | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |

| 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 |
| ких упражнений. (практическое) | | | | | | | |
| Тема 1.5. Гимнастические упражнения, выполняемые со страховкой и без. (практическое) | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 1.6. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе гимнастика | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 1.7. Технические действия в баскетболе. | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 1.8. Техники ведения, ловли, передачи мяча и броска в кольцо с двух шагов в баскетболе. | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 1.9. Ведение | 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. | | | | | | | Оценивание реферата |
| Тема 1.10. Ловля и передача мяча в движении (практическое). | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 1.11. Броски в кольцо с двух шагов в баскетболе. (практическое). | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 1.12. Ведение мяча с последующей атакой кольца в баскетболе (практическое). | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 1.13. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе баскетбол (практическое). | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |

| 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 1.14. Техника бега на короткие дистанции (практическое). | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 1.15. Стартовый разгон и бег на короткие дистанции (практическое). | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 1.16. Техника бега на средние дистанции (практическое). | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 1.17. Бег на средние дистанции и финишное усилие (практическое). | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 1.18. Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон (практическое). | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 1.19. Техника низкого старта при | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |

| Название разделов и тем | Всего | Виды учебных занятий | | | | | Форма текущего контроля знаний |
|---|-------|----------------------|--------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|------------------------|-----------------------------------|
| | | Аудиторные занятия | | | Занятия в интерактивной форме | Самостоятельная работа | |
| | | Лекции | Практические занятия, семинары | Лабораторные работы, практикумы | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| бега на короткие дистанции (практическое). | | | | | | | |
| Тема 1.20. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе легкая атлетика (практическое). | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 1.21. Техника работы рук – основные фазы при стиле «Кроль». Гребок в «кроле». Упражнения с доской. (практическое). | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 1.22. Техника работы рук – основные фазы при стиле «Кроль». Длинный гребок, высокий локоть. (практическое). | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |

| 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 1.23. Стилль «Кроль». Работа корпуса-баланс на груди, скольжение (практическое). | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 1.24. Стилль «Кроль». Дыхательная выносливость (практическое). | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 1.25. Стилль «Кроль». Техника работы ног. Упражнения с доской и без. Прямыми ногами. (практическое). | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 1.26. Стилль «Кроль». Тренировка работы ног (практическое). | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 1.27. Контрольные упражнения (КУ), тест физическое | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |

| 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 подготовленности в разделе плавание (практическое). | | | | | | | |
| Тема 1.28. Упражнения для развития специальной быстроты. Техника владения мячом. Удары по мячу ногами. Остановка мяча. (практическое). | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 1.29. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Техника обманных движений. (практическое). | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 1.30. Упражнения для развития специальной выносливости. Техника отбора мяча. (практическое). | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |

| 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 1.31. Упражнения для развития специальной ловкости. Вбрасывания мяча. (практическое). | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 1.32. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе футбол (практическое). | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Раздел 2. Раздел 2. Методико-практический (3 семестр, 2 курс) | | | | | | | |
| Тема 2.1. СФП. Техника бега на короткие дистанции (практическое). | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции. Финишное усилие. | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 2.3. Техника бега на короткие | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |

| 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. Стартовый разгон и бег по дистанции. | | | | | | | |
| Тема 2.4. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Ускорение отталкивание. | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 2.5. Техника прыжка в длину с места. | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 2.6. Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции и финишное усилие. | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 2.7. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе легкая атлетика | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| | | | | | | | |

| 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 2.8. Техника работы рук при плавании стилем «Кроль на груди». | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 2.9. Техника старта и поворота при плавании стилем «Кроль на груди». | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 2.10. Техника работы рук при плавании стилем «Кроль на спине». | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 2.11. Стиль «Кроль на спине». Техника старта и поворота. | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 2.12. Стиль «Кроль». Дыхательная выносливость. | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 2.13. Контрольные упражнения (КУ), | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |

| 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 |
| тест физической подготовленности в разделе плавание | | | | | | | |
| Тема 2.14. Базовая техника: Хватка ракетки, жонглирование мячом. | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 2.15. Базовая техника: упражнения с ракеткой, удары справа, слева. Серийные удары на точность попадания. Одиночные удары. | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 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, Оценивание реферата |
| Тема 2.17. | 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 |
| Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе настольный теннис | | | | | | | ние, Оценивание реферата |
| Тема 2.18. Развитие общей выносливости. Определение объема тренинга. | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 2.19. Улучшение мышечной координации и выполнение упражнений в надлежащей форме. | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 2.20. Работа на все тело без разделения мышечных групп. | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 2.21. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготов | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |

| 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 бодибилдинг | | | | | | | |
| Тема 2.22. Общефизическая подготовка. Свободный стиль передвижения 1-2 км. | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 2.23. Общефизическая подготовка. Свободный стиль передвижения 3-5 км. | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 2.24. Техническая подготовка. Техника классического хода. | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 2.25. Техническая подготовка. Тактико-техническое преодоление препятствий в классическом ходе. | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 2.26. Общефизическая | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание |

| 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 |
| подготовка. Классический стиль передвижения 3-5 км. | | | | | | | е реферата |
| Тема 2.27. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе лыжный спорт | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 2.28. Техника приема и передачи мяча в волейболе. | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 2.29. Техника нижней прямой подачи в волейболе. | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 2.30. Техники верхней прямой подачи мяча. | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 2.31. Нападающий удар в волейболе. | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 2.32. Контрольные упражнения | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |

| 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 |
| я (КУ), тест физической подготовленности в разделе волейбол | | | | | | | |
| Тема 2.33. Ведение мяча в баскетболе. | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 2.34. Ведение мяча, остановки и повороты в баскетболе. | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 2.35. Ловля и передача мяча в баскетболе. Штрафной бросок в баскетболе. | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 2.36. Передачи баскетбольного мяча в движении. Броски мяча в баскетболе со средней дистанции. | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 2.37. Контрольные упражнения (КУ), тест физической | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |

| 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 подготовленности в разделе баскетбол | | | | | | | | |
| Раздел 3. Раздел 3. Методико-практический (4 семестр-64 часа, 2 курс) | | | | | | | | |
| Тема 3.1. Общая и специальная физическая подготовка (базамарч, jog, skip, lift, kick, jumping jack, lunge) | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата | |
| Тема 3.2. Общая и специальная физическая подготовка (подкачка – мышц спины, плечевого пояса, мышц ног и ягодиц) | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата | |
| Тема 3.3. Общая и специальная физическая подготовка (стретчинг) | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата | |
| Тема 3.4. Контрольные упражнения (КУ), тест | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата | |

| 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 фитнес аэробика | | | | | | | |
| Тема 3.5. ОФП, упражнения комплекса ГТО, упражнения на быстроту движения (руками, ногами, туловищем) | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 3.6. Специальные беговые упражнения легкоатлета. Техника бега с низкого старта. | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 3.7. Совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта. Бег на дистанции 30-300 м. (| 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 3.8. Контрольные | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание |

| 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 | | | | | | | е реферата |
| Тема 3.9. Техника работы рук – основные фазы при стиле «Брас». | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 3.10. Техника работы рук – основные фазы при стиле «брас». Длинный гребок, скольжение . | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 3.11. Техника работы ног – основные фазы при стиле «брас». | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 3.12. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: плавание | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| | | | | | | | |

| 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 3.13. Базовая техника: Хватка ракетки, жонглирование воланом | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 3.14. Базовая техника: упражнения с ракеткой, удары с права, слева. Серийные удары на точность попадания. Одиночные удары. | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 3.15. Овладение базовой техникой и работой ног. Имитация ударов из основных позиций. Повторение ударного движения с перемещениями | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 3.16. Передвижения в игровой стойке со сменой зон. Отработка атакующих | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |

| 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 |
| ударов, защиты, смэш, атака стрелой. | | | | | | | |
| Тема 3.17. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе бадминтон. | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 3.18. Упражнения для развития специальной выносливости. Техника атакующих действий. | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 3.19. Упражнения для развития специальной ловкости. Финты в движении и на месте с мячом. | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 3.20. Упражнения для развития специальной быстроты. Техника атакующих | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |

| 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 |
| действий в тройках, в парах. | | | | | | | |
| Тема 3.21. Совершенствование взаимодействия при атакующих командных действиях и защиты. | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 3.22. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе футбол | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 3.23. Броски из-за трёх очковой линии в баскетболе. | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 3.24. Ведение с изменением направления. Совершенствование бросков мяча в корзину | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 3.25. Техника перемещений и | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |

| 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 |
| владения мячом в баскетболе. Учебная игра «баскетбол», «стритбол». | | | | | | | |
| Тема 3.26. Техника взаимодействия в защите и нападении в баскетболе. | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 3.27. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе баскетбол | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование, Оценивание реферата |
| Тема 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. Нижняя прямая | 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 |
| подача в волейболе. Приём и передача мяча в волейболе | | | | | | | |
| Тема 3.30. Верхняя прямая подача в волейболе. | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование |
| Тема 3.31. Нападающий удар в волейболе. | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование |
| Тема 3.32. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе волейбол | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование |
| Раздел 4. Раздел 4. Методико-практический (5 семестр, 3 курс) | | | | | | | |
| Тема 4.1. Техника прыжка в длину. Ускорение, отталкивание. Разбег. | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование |
| Тема 4.2. Совершенствование низкого старта. Бег на короткие дистанции. | 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 4.3. Совершенствование финишного спурта. Бег на средние дистанции. | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование |
| Тема 4.4. Повышение уровня, скоростных, скоростно-силовых качеств. Бег на длинные дистанции | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование |
| Тема 4.5. Совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований. | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование |
| Тема 4.6. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: легкая атлетика | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование |
| Тема 4.7. Техника разворотов при стиле «кроль», «брас». | 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 4.8. Техника старта при стиле «кроль» на спине, «кроль» на груди, «брас» | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование |
| Тема 4.9. Техника плавания стилем «бабочка». | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование |
| Тема 4.10. Совершенствование техники плавания комплексным стилем. Дыхательная выносливость | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование |
| Тема 4.11. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: плавание | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование |
| Тема 4.12. Передвижения в игровой стойке со сменой зон. Отработка ударов с передвижениями | 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 |
| ем по «треугольнику» | | | | | | | |
| Тема 4.13. Совершенствование подачи разными способами | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование |
| Тема 4.14. Техника игры в парах. Игровая практика в парах. | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование |
| Тема 4.15. Совершенствование техники игровой деятельности. Игра в одиночном разряде, в парном | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование |
| Тема 4.16. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: настольный теннис | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование |
| Тема 4.17. Увеличение базового уровня силовых показателей: | 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 |
| приседания, жим гантелей и тяга. | | | | | | | |
| Тема 4.18. Улучшение работоспособности, увеличение показателей становая тяга, подтягивание на турнике. (| 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование |
| Тема 4.19. Повышение силовой выносливости. Приседания, жим и тяга. | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование |
| Тема 4.20. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: бодибилдинг | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование |
| Тема 4.21. Общефизическая подготовка. Свободный стиль передвижения 3-5 км. | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование |
| Тема 4.22. | 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 |
| Техническая подготовка. Основные движения различных лыжных ходов. | | | | | | | ние |
| 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. Совершенствование верхней прямой подачи в волейболе. | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование |
| Тема 4.26. Нападающий удар в волейболе. | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование |
| Тема 4.27. Командные действия в тройках. | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование |
| Тема 4.28. Блок и защитные | 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 |
| командные действия. | | | | | | | |
| Тема 4.29. Совершенствование тактико-тактических командных действий. | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование |
| Тема 4.30. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: волейбол | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование |
| Тема 4.31. Совершенствование техники взаимодействия в защите. | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование |
| Тема 4.32. Совершенствование техники нападения в баскетболе. | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование |
| Тема 4.33. Совершенствование выполнения передач различным и способами в баскетболе. | 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 4.34. Совершенствование бросков по корзине с разных направлений. | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование |
| Тема 4.35. Совершенствование техники основных элементов игры в баскетбол. | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование |
| Тема 4.36. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: баскетбол | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование |
| Раздел 5. Раздел 5. Методико-практический (6 семестр, 3 курс) | | | | | | | |
| Тема 5.1. Общая и специальная физическая подготовка (база, подкачка, стретчинг). | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование |
| Тема 5.2. Комплексы фитнес-аэробики танцевальной направленности. | 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 5.3. Комплексы фитнес-аэробики силовой направленности | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование |
| Тема 5.4. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: фитнес аэробика. | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | Тестирование |
| Тема 5.5. СФП. Советование спринтерского бега. | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование |
| Тема 5.6. Техника эстафетного бега. Передача палочки. | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование |
| Тема 5.7. СФП. Советование стайерского бега. | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование |
| Тема 5.8. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготов | 1 | 0 | 1 | 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: легкой атлетике | | | | | | | |
| Тема 5.9. ОФП, Совершенствование плавания в стиле «кроль» на груди. Развороты и старт. | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование |
| Тема 5.10. ОФП, Совершенствование плавания в стиле «кроль» на спине. Развороты и старт. | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование |
| Тема 5.11. ОФП, Совершенствование плавания в стиле «брас». Развороты и старт. | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование |
| Тема 5.12. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: легкой атлетике | 1 | 0 | 1 | 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 5.13. Передвижения в игровой стойке со сменой зон. Отработка ударов смэш. | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование |
| Тема 5.14. Совершенствование подачи разными способами. | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование |
| Тема 5.15. Техника игры в парах. Игровая практика в парах. | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование |
| Тема 5.16. Совершенствование техники игровой деятельности. Игра в одиночном разряде, в парном, микст. | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование |
| Тема 5.17. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: настольный теннис | 1 | 0 | 1 | 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 5.18. Совершенствование техники владения мячом. Развитие специальной быстроты. | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование |
| Тема 5.19. Совершенствование техники обманных движений. Развитие скоростно-силовых качеств | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование |
| Тема 5.20. Совершенствование техники отбора мяча. Развитие специальной выносливости. | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование |
| Тема 5.21. Совершенствование тактических командных действий. | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование |
| Тема 5.22. Контрольные упражнения (КУ), тест физическо | 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 подготовленности в разделе футбол | | | | | | | | |
| Тема 5.23. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. (| 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование | |
| Тема 5.24. Совершенствование техники подачи верхней и нижней прямой. | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование | |
| Тема 5.25. Совершенствование техники бл окирования . Взаимодействии игроков страховка. | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование | |
| Тема 5.26. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: волейбол | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование | |
| Тема 5.27. | 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 |
| Броски из-за трёхочковой линии в баскетболе. Совершенствование техники перемещений и владения мячом в баскетболе. | | | | | | | ние |
| Тема 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 |
| Тема 5.29. Совершенствование техники взаимодействия в защите и нападении в баскетболе. | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | Тестирование |
| Тема 5.30. 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: баскетбол (| | | | | | | | |
| Итого подлежит изучению | 328 | 0 | 328 | 0 | 0 | 0 | | |

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Тема 1.1. Техника выполнения акробатических упражнений (практическое)

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 на развитие силы, гибкости, ловкости.

Тема 1.2. Техника выполнения кувырка вперед и стойки на лопатках в гимнастике. (практическое)

1. Упражнения направленные на развитие координации. 2. Комплексы упражнений направленные на развитие силы, гибкости, ловкости. 3. Комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки; 4. Обучение правильному дыханию при выполнении ОРУ. 5. Воспитание чувства ответственности при оказании страховки.

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

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

Тема 1.4. Гимнастические упражнения на снарядах, разностороннее физическое

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

развитие учащихся с помощью гимнастических упражнений. (практическое)

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

Тема 1.5. Гимнастические упражнения, выполняемые со страховкой и без. (практическое)

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

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

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

Тема 1.7. Технические действия в баскетболе.

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

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

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

Тема 1.9. Ведение 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. Ловля и передача мяча в движении (практическое).

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

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

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

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

Тема 1.12. Ведение мяча с последующей атакой кольца в баскетболе (практическое).

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

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

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

Тема 1.14. Техника бега на короткие дистанции (практическое).

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

Тема 1.15. Стартовый разгон и бег на короткие дистанции (практическое).

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

Тема 1.16. Техника бега на средние дистанции (практическое).

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

Тема 1.17. Бег на средние дистанции и финишное усилие (практическое).

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

Тема 1.18. Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон (практическое).

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

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

Тема 1.19. Техника низкого старта при беге на короткие дистанции (практическое).

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

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

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

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

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

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

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. Стил «Кроль». Работа корпуса- баланс на груди, скольжение (практическое).

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. Стил «Кроль». Дыхательная выносливость (практическое).

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. Стил «Кроль». Техника работы ног. Упражнения с доской и без. Прямыми ногами. (практическое).

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

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

дыхательных мышц;

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

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

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

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

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

Тема 1.29. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Техника обманных движений. (практическое).

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

Тема 1.30. Упражнения для развития специальной выносливости. Техника отбора мяча. (практическое).

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

Тема 1.31. Упражнения для развития специальной ловкости. Вбрасывания мяча. (практическое).

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

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

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

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

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

Тема 2.1. СФП. Техника бега на короткие дистанции (практическое).

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

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

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

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

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

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

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

Тема 2.5. Техника прыжка в длину с места.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Тема 2.12. Стил «Кроль». Дыхательная выносливость.

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

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

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

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

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

Тема 2.15. Базовая техника: упражнения с ракеткой, удары справа, 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. Овладение базовой техникой и работой ног. Имитация ударов из основных позиций. Повторение ударного движения с перемещениями

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

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

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

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

Тема 2.18. Развитие общей выносливости. Определение объема тренинга.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Тема 2.24. Техническая подготовка. Техника классического хода.

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

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

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

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

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

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

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

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

Тема 2.28. Техника приема и передачи мяча в волейболе.

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

Тема 2.29. Техника нижней прямой подачи в волейболе.

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

Тема 2.30. Техники верхней прямой подачи мяча.

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

Тема 2.31. Нападающий удар в волейболе.

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

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

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

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

3. Контрольные упражнения по волейболу.

Тема 2.33. Ведение мяча в баскетболе.

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

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

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

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

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

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

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

Тема 2.37. 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 3. Раздел 3. Методико-практический (4 семестр-64 часа, 2 курс)

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

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

Тема 3.2. Общая и специальная физическая подготовка (подкачка – мышц спины,

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

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. Общая и специальная физическая подготовка (стретчинг)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Тема 3.13. Базовая техника: Хватка ракетки, жонглирование воланом

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Тема 3.21. Совершенствование взаимодействия при атакующих командных действий и защиты.

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

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

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

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

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

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

товарищества, взаимопонимание.

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

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

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

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

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

1. Совершенствовать технику передачи и приёма мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Прием подачи, первая передача 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 3.29. 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.

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

Тема 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. Нападающий удар в волейболе.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Тема 4.5. Совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований.

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

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

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

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

Тема 4.7. Техника разворотов при стиле «кроль», «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. 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. Техника плавания стилем «баттерфляй».

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

Тема 4.10. Совершенствование техники плавания комплексным стилем. Дыхательная выносливость

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

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

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

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

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

Тема 4.13. Совершенствование подачи разными способами

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

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. Техника игры в парах. Игровая практика в парах.

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

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

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

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

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

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

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

Тема 4.18. Улучшение работоспособности, увеличение показателей становая тяга, подтягивание на 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. Повышение силовой выносливости. Приседания, жим и тяга.

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

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

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

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

Контрольные упражнения по бодибилдинге

Тема 4.21. 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. Техническая подготовка. Основные движения различных лыжных ходов.

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

Тема 4.23. Совершенствование техники классического хода.

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

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

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

Тема 4.25. Совершенствование верхней прямой подачи в волейболе.

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

Тема 4.26. Нападающий удар в волейболе.

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

Тема 4.27. Командные действия в тройках.

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

Тема 4.28. Блок и защитные командные действия.

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

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

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

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

Тема 4.31. Совершенствование техники взаимодействия в защите.

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

Тема 4.32. Совершенствование техники нападения в баскетболе.

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

Тема 4.33. Совершенствование выполнения передач различными способами в баскетболе.

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

Тема 4.34. Совершенствование бросков по корзине с разных направлений.

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

Тема 4.35. Совершенствование техники основных элементов игры в баскетбол.

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

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

качеств баскетболиста.

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

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

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

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

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

Тема 5.2. Комплексы фитнес-аэробики танцевальной направленности.

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

Тема 5.3. Комплексы фитнес-аэробики силовой направленности

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

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

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

Тема 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. Техника эстафетного бега. Передача палочки.

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

Тема 5.7. СФП. Совершенствование стайерского бега.

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

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

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

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

Тема 5.9. ОФП, Совершенствование 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. 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. 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.

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

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

Тема 5.14. Совершенствование подачи разными способами.

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

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

подготовки. 4. Развитие координационных качеств.

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

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

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

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

Тема 5.17. 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. 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. Совершенствование техники обманных движений. Развитие скоростно-силовых качеств

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

Тема 5.20. 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 владение мячом полевыми игроками и вратарем в футболе. 4. Упражнения для развития специальной выносливости.

Тема 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 владение мячом полевыми игроками и вратарем 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

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

Тема 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. 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. Совершенствование техники блокирования. Взаимодействие игроков страховка.

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

Тема 5.26. 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. Броски из-за трёх очковой линии в баскетболе. Совершенствование техники перемещений и владения мячом в баскетболе.

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

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

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

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.

Тема 5.29. Совершенствование техники взаимодействия в защите и нападении в баскетболе.

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

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

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

6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

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

Тема 1.1. Техника выполнения акробатических упражнений (практическое)

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Упражнения, направленные на совершенствование строевых упражнений;
2. Подводящие упражнения к выполнению кувырков вперед и назад.

Тема 1.2. Техника выполнения кувырка вперед и стойки на лопатках в гимнастике. (практическое)

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение технике выполнения кувырка вперед и стойки на лопатках в гимнастике.

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

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение акробатическим упражнениям: кувырок вперед и назад, мост из положения лежа, стойка на лопатках.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение гимнастическим упражнениям на снарядах, разностороннее физическое развитие учащихся с помощью гимнастических упражнений.

Тема 1.5. Гимнастические упражнения, выполняемые со страховкой и без. (практическое)

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение гимнастическим упражнениям, выполняемые со страховкой и без.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Контрольные нормативы по виду спорта гимнастика.

Тема 1.7. Технические действия в баскетболе.

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение техническим действиям в баскетболе.

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

Вопросы к теме:

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

Очная форма

1. Обучение технике ведения, ловли, передачи мяча и броска в кольцо с двух шагов в баскетболе.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение технике ведения мяча с преодолением препятствий, передачи во встречных колоннах.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Ловля и передача мяча в движении, ведение мяча с последующей атакой кольца.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение броску в кольцо с двух шагов в баскетболе.

Тема 1.12. Ведение мяча с последующей атакой кольца в баскетболе (практическое).

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение ведению мяча, с последующей атакой кольца в баскетболе.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Контрольные нормативы по виду спорта баскетбол

Тема 1.14. Техника бега на короткие дистанции (практическое).

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение технике низкого старта на короткие дистанции.

Тема 1.15. Стартовый разгон и бег на короткие дистанции (практическое).

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Совершенствование техники бега по прямой.

Тема 1.16. Техника бега на средние дистанции (практическое).

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Техника бега на средние дистанции, разбор дистанции по стилю преодоления.

Тема 1.17. Бег на средние дистанции и финишное усилие (практическое).

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение технике бега на средние дистанции и финишное усилие.

Тема 1.18. Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон (практическое).

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение технике бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон.

Тема 1.19. Техника низкого старта при беге на короткие дистанции (практическое).

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение технике низкого старта при беге на короткие дистанции.

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

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

легкая атлетика (практическое).

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Контрольные нормативы по виду спорта легкая атлетика.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Упражнения направленные на совершенствование работы рук при плавании стилем «Кроль».

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение технике работы рук – основные фазы при стиле «Кроль». Длинный гребок, высокий локоть.

Тема 1.23. Стиль «Кроль». Работа корпуса- баланс на груди, скольжение (практическое).

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Техника старта в плавании способом кроль на груди с бортика и тумбочки.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение развитию дыхательной выносливости.

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

Вопросы к теме:

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

Очная форма

1. Обучение технике работы ног. Упражнения с доской и без. Прямыми ногами.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение стилю «Кроль». Тренировка работы ног.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Контрольные нормативы по виду спорта плавание.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Техника владения мячом полевыми игроками в футболе.

Тема 1.29. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Техника обманных движений. (практическое).

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Удары по мячу ногами и финты полевыми игроками в футболе.

Тема 1.30. Упражнения для развития специальной выносливости. Техника отбора мяча. (практическое).

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Остановка мяча полевыми игроками и вратарем в футболе.

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

Тема 1.31. Упражнения для развития специальной ловкости. Вбрасывания мяча. (практическое).

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Техника вбрасывания мяча полевыми игроками и вратарем в футболе.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Спортивные тесты в футболе.

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

Тема 2.1. СФП. Техника бега на короткие дистанции (практическое).

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Старт, разгон и финишное ускорение в беге на короткие дистанции.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Финишное ускорение в беге на короткие дистанции.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

2. Старт и стартовый разгон в беге на короткие дистанции.

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

Вопросы к теме:

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

Очная форма

1. Ускорение перед отталкиванием в прыжке в длину с разбега способом «Согнув ноги».

Тема 2.5. Техника прыжка в длину с места.

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение технике прыжка в длину с места.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение технике бега на средние дистанции. Бег по дистанции и финишное усилие.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Контрольные упражнения по легкой атлетике

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение технике работы рук при плавании стилем «Кроль на груди».

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение технике старта и поворота при плавании стилем «Кроль на груди».

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

Вопросы к теме:

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

Очная форма

1. Обучение технике работы рук при плавании стилем «Кроль на спине».

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Стилль «Кроль на спине». Обучение технике старта и поворота.

Тема 2.12. Стилль «Кроль». Дыхательная выносливость.

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Стилль «Кроль». Обучение развитию дыхательная выносливость.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Контрольные упражнения по плаванию.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение базовым техникам – хватка ракетки в настольном теннисе.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение базовым техникам – удары по мячу.

Тема 2.16. Овладение базовой техникой и работой ног. Имитация ударов из основных

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

позиций. Повторение ударного движения с перемещениями

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение базовой техникой и работой ног в настольном теннисе.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Контрольные упражнения по настольному теннису.

Тема 2.18. Развитие общей выносливости. Определение объема тренинга.

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение развитию общей выносливости. Определение объема тренинга.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Развитие мышечной силы, телесных форм.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Развитие общей физической подготовки.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

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

1. Контрольные упражнения по бодибилдингу.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение развитию координационных качеств в лыжном спорте.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Развитие общей выносливости в лыжном спорте.

Тема 2.24. Техническая подготовка. Техника классического хода.

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение технике одношажного и двушажного хода.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Передвижения по подъему классическим способом в лыжном спорте.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение развитию общей выносливости в лыжном спорте.

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

Вопросы к теме:

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

Очная форма

1. Контрольные упражнения по лыжному спорту.

Тема 2.28. Техника приема и передачи мяча в волейболе.

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение технике приема и передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.

Тема 2.29. Техника нижней прямой подачи в волейболе.

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение технике нижней прямой подачи в волейболе.

Тема 2.30. Техники верхней прямой подачи мяча.

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение технике верхней прямой подачи мяча.

Тема 2.31. Нападающий удар в волейболе.

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение нападающему удару в волейболе.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Контрольные упражнения по волейболу.

Тема 2.33. Ведение мяча в баскетболе.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение технике ведения мяча различными способами.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение ведению мяча без зрительного контроля.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение ловле и передаче мяча в баскетболе. Штрафной бросок в баскетболе.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение передачи баскетбольного мяча в движении. Броски мяча в баскетболе со средней дистанции.

Тема 2.37. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе баскетбол

Вопросы к теме:

Очная форма

- 3.Контрольные упражнения по баскетболу.

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

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

Вопросы к теме:

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

Очная форма

1. Общая подготовка к выполнению базового комплекса фитнес аэробики.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Специальная физическая подготовка в фитнес аэробике.

Тема 3.3. Общая и специальная физическая подготовка (стретчинг)

Вопросы к теме:

Очная форма

3. Комплексы упражнений направленных на стретчинг.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Контрольные нормативы по виду спорта фитнес аэробика.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Специальные упражнения на быстроту движения (руками, ногами, туловищем).

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение специальным беговым упражнениям легкоатлета в движении, на месте, со снарядами.

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

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Развитие скоростных качеств, бег на 30 м.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Контрольные нормативы по виду спорта легкая атлетика.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение технике работы рук – основные фазы при стиле «Брас».

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение технике работы рук – основные фазы при стиле «брас». Длинный гребок, скольжение.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение технике работы ног – основные фазы при стиле «брас».

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

Вопросы к теме:

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

Очная форма

1. Контрольные нормативы по виду спорта плавание.

Тема 3.13. Базовая техника: Хватка ракетки, жонглирование воланом

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Базовые техники – хватка ракетки в бадминтоне, открытая и закрытая ракетка, упражнения восьмерка, имитации.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Базовые техники – упражнения с ракеткой в бадминтоне.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Обучение базовой технике и работе ног. Имитация ударов из основных позиций. Повторение ударного движения с перемещениями.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Отработка атакующих ударов, защиты, смэш, атака стрелой.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

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

1. Контрольные упражнения по бадминтону.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение технике атакующих действий нападающими в футболе.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение упражнениям для развития специальной ловкости. Финты в движении и на месте с мячом.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение технике атакующих действий в тройках, в парах полевыми игроками в футболе.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение технике взаимодействия при атакующих командных действиях нападения полевыми игроками в футболе.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Контрольные нормативы по виду спорта футбол

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

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение технике бросков мяча из-за трёх очковой линии в баскетболе.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение технике ведения мяча с преодолением препятствий, ведения с изменением направления.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение технике перемещений и владения мячом в баскетболе. Учебная игра «баскетбол», «стритбол».

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение технике взаимодействий в защите и нападении в баскетболе.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Контрольные упражнения по баскетболу.

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

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

Вопросы к теме:

Очная форма

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

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение технике нижней прямой подачи мяча, пространственной, временной и силовой точности движений.

Тема 3.30. Верхняя прямая подача в волейболе.

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение технике верхней прямой подачи мяча, пространственной, временной и силовой точности движений.

Тема 3.31. Нападающий удар в волейболе.

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение технике нападающего удара из разных зон.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Контрольные нормативы по виду спорта волейбол.

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

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

Вопросы к теме:

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

Очная форма

1. Обучение технике прыжка в длину с разбега.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение технике низкого старта с использованием колодок и без.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Обучение финишного спурта. Отработка финишных ускорений на коротких дистанциях.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Бег на средние дистанции с ускорением по дистанции.

Тема 4.5. Совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований.

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Соревнования в группе на средние дистанции.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Контрольные нормативы по виду спорта легкая атлетика.

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

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение технике разворотов при стиле «кроль на спине, на груди».

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Техника старта при стиле «кроль» на спине.

Тема 4.9. Техника плавания стилем «баттерфляй».

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение технике плавания стилем «баттерфляй».

Тема 4.10. Совершенствование техники плавания комплексным стилем. Дыхательная выносливость

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение технике и правилам комплексного плавания.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Контрольные нормативы по виду спорта плавание.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Овладение техникой основных стоек в различных зонах в настольном теннисе.

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

Тема 4.13. Совершенствование подачи разными способами

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение технике подачи разными способами в настольном теннисе.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Правила и техника игры в парах, микстах.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Правила и техника игры в одиночном разряде.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Контрольные нормативы по виду спорта настольный теннис.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

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

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

Вопросы к теме:

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

Очная форма

1. Увеличение базового уровня силовых показателей. Становая сила. Подтягивание на турнике.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

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

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Контрольные нормативы по виду спорта бодибилдинг.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Развитие общефизической подготовки. Свободный стиль передвижения 3-5 км.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение техники коньковым ходом.

Тема 4.23. Совершенствование техники классического хода.

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Стиль ходьбы классическим способом.

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

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Контрольные нормативы по виду лыжный спорт.

Тема 4.25. Совершенствование верхней прямой подачи в волейболе.

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение технике верхней прямой подачи мяча, пространственной, временной и силовой точности движений.

Тема 4.26. Нападающий удар в волейболе.

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение технике нападающего удара из разных зон.

Тема 4.27. Командные действия в тройках.

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение командным действиям в тройках.

Тема 4.28. Блок и защитные командные действия.

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение технике блока одиночного, в двойках.

Тема 4.29. Совершенствование тактико-тактических командных действий.

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Совершенствования тактико-тактических перестроений, замен в игре.

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

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

волейбол

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Контрольные нормативы по виду спорта волейбол.

Тема 4.31. Совершенствование техники взаимодействия в защите.

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение ведению баскетбольного мяча без зрительного контроля.

Тема 4.32. Совершенствование техники нападения в баскетболе.

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение технике нападения в баскетболе.

Тема 4.33. Совершенствование выполнения передач различными способами в баскетболе.

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Совершенствование передачи – ловля мяча на месте, при встречном движении.

Тема 4.34. Совершенствование бросков по корзине с разных направлений.

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение бросков по корзину с разных направлений.

Тема 4.35. Совершенствование техники основных элементов игры в баскетбол.

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение технике основных элементов игры в баскетбол.

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

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Контрольные нормативы по виду спорта баскетбол.

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

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Обучение техники базы march, jog, skip, lift, kick, jumping jack, lunge соединение в танцевальные комплексы.

Тема 5.2. Комплексы фитнес-аэробики танцевальной направленности.

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Специальная физическая подготовка в фитнес аэробике.

Тема 5.3. Комплексы фитнес-аэробики силовой направленности

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Развитие силы, пластичности, гибкости, ловкости.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Контрольные нормативы по виду спорта фитнес аэробика.

Тема 5.5. СФП. Совершенствование спринтерского бега.

Вопросы к теме:

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

Очная форма

1. Специальные беговые упражнения легкоатлета в движении, на месте, со снарядами. Специальная физическая подготовка.

Тема 5.6. Техника эстафетного бега. Передача палочки.

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение технике эстафетного бега на короткие дистанции.

Тема 5.7. СФП. Совершенствование стайерского бега.

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Специальные беговые упражнения легкоатлета в движении, на месте, со снарядами. Специальная физическая подготовка.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Контрольные нормативы по виду спорта легкая атлетика.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение технике работы ног и рук при плавании кролем на груди и спине.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение технике старта при плавании кролем на спине.

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

Тема 5.11. ОФП, Совершенствование плавания в стиле «брас». Развороты и старт.

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение технике движений рук, ног и дыхания при плавании брассом.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Контрольные нормативы по виду спорта плавание.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

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

Тема 5.14. Совершенствование подачи разными способами.

Вопросы к теме:

Очная форма

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

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Правила и техника игры в парах, микстах.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

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

1. Совершенствование атакующих ударов в бадминтоне.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Контрольные нормативы по виду спорта настольный теннис.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение технике владения мячом полевыми игроками в футболе.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Техника атакующих действий нападающими в футболе и обманных движений.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Техника атакующих действий в тройках, в парах полевыми игроками в футболе, совершенствование техники отбора мяча.

Тема 5.21. Совершенствование тактических командных действий.

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Техника взаимодействия при атакующих командных действиях нападения 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

1. Контрольные нормативы по виду спорта футбол.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение технике передачи и приёма мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения.

Тема 5.24. Совершенствование техники подачи верхней и нижней прямой.

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение технике подачи мяча сверху и снизу, в прыжке.

Тема 5.25. Совершенствование техники блокирования. Взаимодействие игроков страховка.

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение технике блокирования в тройках, двойках одиночном.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Контрольные нормативы по виду спорта волейбол.

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

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Совершенствование техники перемещений и владения мячом в баскетболе.

Тема 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

1. Обучение ведению мяча с изменением направления и передачей партнеру или атакой кольца.

Тема 5.29. Совершенствование техники взаимодействия в защите и нападении в баскетболе.

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Развитие быстроты реакции, глазомера, координации, выносливости.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Контрольные упражнения по баскетболу.

7. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ, ПРАКТИКУМЫ

Данный вид работы не предусмотрен УП.

8. ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ

Темы рефератов

Тема 1. Упражнения, направленные на совершенствование строевых упражнений.

Тема 2. Подводящие упражнения к выполнению кувырков вперед и назад.

Тема 3. Техника выполнения кувырка вперед и стойки на лопатках в гимнастике.

Тема 4. Гимнастические упражнения на снарядах. Элементы акробатики в совершенствовании физической формы.

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

- Тема 5. Упражнения, способствующие развитию физических качеств (гибкость и ловкость в сочетании). Техника акробатических элементов.
- Тема 6. Контрольные нормативы по виду спорта гимнастика.
- Тема 7. Контрольные упражнения по гимнастике.
- Тема 8. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям в нападении в баскетболе. Подбор упражнений.
- Тема 9. Методика обучения командным тактическим действиям в защите в баскетболе. Подбор упражнений.
- Тема 10. Техника передачи мяча и броска в кольцо с двух шагов в баскетболе.
- Тема 11. Личная защита в баскетболе, характеристика и варианты.
- Тема 12. Стремительное нападение в баскетболе, характеристика и варианты.
- Тема 13. Характеристика технической подготовки баскетболистов. Бросок в кольцо с двух шагов в баскетболе.
- Тема 14. Методика обучения командным тактическим действиям в нападении в баскетболе. Подбор упражнений.
- Тема 15. Контрольные упражнения в разделе баскетбол. Анализ системы соревнований в баскетболе для студентов.
- Тема 16. Бег на короткие дистанции (спринт).
- Тема 17. Понятия легкой атлетики: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость (определение, основные правила при выполнении).
- Тема 18. Техника выполнения легкоатлетических упражнений (бег на средние дистанции).
- Тема 19. Легкая атлетика: финишное усилие (определение, основные правила при выполнении).
- Тема 20. Понятия легкой атлетики: старт и стартовый разгон (определение, основные правила при выполнении).
- Тема 21. Легкая атлетика: техника низкого старта при беге на короткие дистанции (определение, основные правила при выполнении).
- Тема 22. Контрольные упражнения по легкой атлетике, тест физической подготовленности в разделе легкая атлетика.
- Тема 23. Упражнения направленные на совершенствование работы рук при плавании «Кролем».
- Тема 24. Техника работы рук при плавании «Кролем».
- Тема 25. Техника скольжения после толчка от бортика и первые плавательные движения. Работа корпуса-баланс на груди.
- Тема 26. Совершенствование работы движения рук и дыхания при плавании «Кролем»
- Тема 27. Техника работы ног. Упражнения с доской и без. Прямыми ногами.
- Тема 28. Техника взаимодействия работы ног, рук и дыхания.
- Тема 29. Контрольные упражнения по плаванию. Упражнения входящие в ГТО.
- Тема 30. Техники ударов по мячу ногами и финты полевыми игроками в футболе. Упражнения для развития специальной быстроты.
- Тема 31. Техника атакующих действий в тройках, в парах. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- Тема 32. Техника атакующих командных действий и защиты, перечислить упражнения.
- Тема 33. Упражнения для развития специальной ловкости.
- Тема 34. Спортивные тесты в футболе.
- Тема 35. Понятия легкой атлетики: короткая дистанция: старт, бег по дистанции, финиш. (определение, основные правила при выполнении). Упражнения по специальной физической подготовке.

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

- Тема 36. Техника бега на короткие дистанции. Финишное усилие: основные понятия, правила, определение.
- Тема 37. Стартовый разгон и бег по дистанции: основные понятия, определение, правила.
- Тема 38. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Основные упражнения.
- Тема 39. Техника прыжка в длину с места: определение, основные фазы техники прыжка. Упражнения для улучшения техники прыжка.
- Тема 40. Бег на средние дистанции: бег по дистанции и финишное усилие.
- Тема 41. Правила поведения на занятиях по легкой атлетике. Понятия легкой атлетике: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость (определение, основные правила при выполнении). Название метательных снарядов, прыжкового инвентаря.
- Тема 42. Работа рук при плавании «кролем на груди». Основные упражнения.
- Тема 43. Техника старта и поворота при плавании стилем «Кроль на груди».
- Тема 44. Движение рук и ног в плавании стилем «кроль на груди».
- Тема 45. Стил «Кроль на спине». Техника старта и поворота. Основные подводящие упражнения.
- Тема 46. Упражнения на дыхательную выносливость при плавании стилем "Кроль".
- Тема 47. Основные подводящие упражнения при плавании стилем "Кроль"
- Тема 48. Упражнения направленные на освоение базовой техники хвата ракетки.
- Тема 49. Упражнения направленные на освоение базовой техники ударов.
- Тема 50. Упражнения направленные на освоение базовой техникой ударного движения с перемещениями.
- Тема 51. Спортивные тесты в настольном теннисе.
- Тема 52. Развитие общей выносливости. Определение объема тренинга.
- Тема 53. Упражнения на улучшение мышечной координации и выполнение упражнений в надлежащей форме.
- Тема 54. Упражнения на все тело без разделения мышечных групп. Силовые упражнения на все группы мышц.
- Тема 55. Спортивные тесты в бодибилдинге.
- Тема 56. Развитие общей выносливости в лыжном спорте.
- Тема 57. Развитие координационных качеств в лыжном спорте.
- Тема 58. Развитие специальной выносливости в лыжном спорте.
- Тема 59. Передвижения по подъему классическим способом в лыжном спорте. Комплекс упражнений.
- Тема 60. Развитие общей выносливости в лыжном спорте
- Тема 61. Спортивные тесты в лыжном спорте.
- Тема 62. Упражнения направленные на освоение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.
- Тема 63. Основные упражнения направленные на обучение технике подачи.
- Тема 64. Упражнения направленные на совершенствование техники передач мяча сверху двумя руками.
- Тема 65. Упражнения направленные на обучение основным стойкам и перемещениям перед нападающим ударом.
- Тема 66. Спортивные тесты в волейболе.
- Тема 67. Техника ведения мяча различными способами.
- Тема 68. Техника ведения без зрительного контроля в баскетболе.
- Тема 69. Упражнения направленные на совершенствование техники броска мяча в кольцо.
- Тема 70. Передачи баскетбольного мяча в движении. Броски мяча в баскетболе со средней

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

дистанции.

Тема 71. Спортивные тесты в баскетболе.

Тема 72. Общая подготовка к выполнению базового комплекса фитнес аэробики.

Тема 73. Основные упражнения направленные на развитие силовой подготовки, специальные упражнения для мышц спины, плечевого пояса, мышц ног и ягодиц.

Тема 74. Специальная физическая подготовка в фитнес аэробике.

Тема 75. Спортивные тесты в фитнес аэробике.

Тема 76. История возникновения комплекса ГТО. Сколько ступеней ГТО в настоящее время. Перечислить испытания (тесты) комплекса ГТО. Упражнения на быстроту движения (руками, ногами, туловищем).

Тема 77. Специальные беговые упражнения легкоатлета. Техника бега с низкого старта.

Тема 78. Упражнения направленные на развитие скоростных качеств.

Тема 79. Подвижные игры в легкой атлетике (название, правила игры, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности во время игры).

Тема 80. Техника работы рук – основные фазы при стиле «Брас».

Тема 81. Упражнения направленные на совершенствование работы рук при плавании стилем "Брас".

Тема 82. Работа ног и дыхания при плавании брасом. Основные подводящие упражнения.

Тема 83. Спортивные тесты в плавании. Работа рук и ног в разных стилях плавания.

Тема 84. Упражнения направленные на совершенствование базовых техник – упражнения с ракеткой в бадминтоне.

Тема 85. Базовая техника работы ног в бадминтоне. Основные упражнения.

Тема 86. Упражнения направленные на совершенствование базовых техник ударного движения с перемещениями.

Тема 87. Упражнения направленные на совершенствование базовых техник ударного движения с перемещениями.

Тема 88. Спортивные тесты в бадминтоне. Разработка рисунков и схем по избранному виду спорта или системе физических упражнений.

Тема 89. Техника атакующих действий нападающими в футболе.

Тема 90. Техника ударов по мячу ногами и финты полевыми игроками в футболе. Подводящие упражнения.

Тема 91. Методические подходы к совершенствованию технической подготовленности футболистов разного возраста.

Тема 92. Развитие физических качеств и их проявлений у футболистов разного возраста.

Тема 93. Подготовка материалов для проведения соревнований по избранному виду спорта.

Тема 94. Правила бросков из-за трёх очковой линии в баскетболе. Подводящие упражнения.

Тема 95. Правила бросков мяча в корзину в баскетболе, виды бросков.

Тема 96. Техника перемещений и владения мячом в баскетболе.

Тема 97. Тактические действия в нападении и защите в баскетболе.

Тема 98. Спортивные тесты в баскетболе. Правила игры в баскетбол.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

1. Показать технику выполнения акробатических упражнений.

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

2. Показать технику выполнения кувырка вперед и стойки на лопатках в гимнастике.
3. Показать акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, мост из положения лежа, стойка на лопатках.
4. Показать комплекс гимнастических упражнений на снарядах.
5. Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие, физическую подготовленность, вашу психоэмоциональную сферу?
6. Показать гимнастические упражнения, выполняемые со страховкой и без.
7. Показать комплекс общеразвивающих упражнений.
8. Показать комплекс упражнений утренней гимнастики.
9. Дайте описание наиболее интересной для вас спортивной игры: ее суть и упрощенные правила.
10. Основные технические действия в баскетболе.
11. Показать технику ведения, ловли, передачи мяча и броска в кольцо с двух шагов в баскетболе.
12. Техника ведения мяча с преодолением препятствий, передачи во встречных колоннах.
13. Приведите пример подвижной игры, опишите ее правила.
14. Показать передачу мяча в движении в баскетболе
15. Техника броска в кольцо с двух шагов в баскетболе.
16. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?
- 17.
18. Техника ведения мяча с последующей атакой кольца в баскетболе.
19. Какие оздоровительные системы физических упражнений вы знаете. Дайте им краткую характеристику.
20. Составить комплекс, направленный на развитие определённых физических качеств (выберете одно качество -сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).
21. Показать технику бега на короткие дистанции.
22. Показать технику стартового разгона и бег на короткие дистанции.

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

23. Какая последовательность фаз в технике бега на средние дистанции.
24. Перечислите и охарактеризуйте оздоровительные системы физических упражнений, объединенных в понятие «традиционные».
- 25.
26. Техника бега на средние дистанции и финишное усилие.
27. Какие современные оздоровительные системы физических упражнений вы знаете.
- 28.
29. Техника высокого старта в беге на средние дистанции. Старт и стартовый разгон.
30. Опишите подробно наиболее интересную и наиболее подходящую лично вам оздоровительную систему физических упражнений.
- 31.
32. Исполнить технику бега с низкого старта при беге на короткие дистанции.
33. Составить комплекс, направленный на развитие определённых физических качеств (выберете одно качество -сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).
34. Техника работы рук – основные фазы при стиле "Кроль". Гребок в «Кроле». Упражнения с доской.
35. Какие современные оздоровительные системы физических упражнений вы знаете?
- 36.
37. Техника работы рук – основные фазы при стиле «Кроль». Длинный гребок, высокий локоть.
38. Показать стиль «Кроль». Работа корпуса- баланс на груди, скольжение.
39. Дыхание при плавании стилем кроли. Упражнения на развитие дыхательной выносливости.
40. Показать упражнения с доской и без при плавании стилем "Кроль".
41. Физические упражнения в течение учебного дня: физкультминутки, физкультпаузы.
42. Показать упражнения для работы ног, при плавании стилем "Кроль".
43. С помощью каких основных показателей можно оценить уровень функционального состояния и тренированности?

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

44. Как оценить физическое состояние при помощи тестирования и контрольных нормативов?
45. Показать упражнения для развития специальной быстроты. Техника владения мячом.
46. Показать упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
47. Техника владения мячом в футболе, показать упражнения.
48. Техника отбора мяча в футболе.
49. Какие средства повышения эффективности восстановительных процессов вы знаете.
50. Вбрасывания мяча в баскетболе.
51. Как протекают восстановительные процессы при мышечной деятельности?
52. Контрольные упражнения в разделе футбол.
53. Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению.
- 54.
55. Финишное усилие в беге на короткие дистанции.
56. Показать технику бега на короткие дистанции. Стартовый разгон.
57. Как контролировать эффективность тренировочных занятий?
58. Показать технику прыжка в длину способом "Согнув ноги".
59. Показать комплекс прыжковых упражнений.
60. Техника бега с высокого старта на средние дистанции. Финишное усилие.
61. Каково содержание педагогического контроля?
62. Контрольные упражнения в разделе легкая атлетика.
63. Как спланировать тренировочный процесс в избранном виде спорта (виде двигательной активности)?
64. Показать технику работы рук при плавании стилем "Кроль на груди"
65. Исполнить технику старта и поворота при плавании стилем «Кроль на груди».

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

66. Каковы цели и задачи проведения студенческих соревнований различного уровня?
- 67.
68. Как контролировать эффективность тренировочных занятий?
- 69.
70. Техника работы рук при плавании стилем «Кроль на спине».
71. Стил «Кроль на спине». Техника старта и поворота.
72. Что представляет собой система студенческих спортивных соревнований?
- 73.
74. Стил «Кроль». Дыхательная выносливость.
75. Показать упражнения на дыхательную выносливость при плавании стилем "Кроль".
76. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе плавание.
77. Какие необходимы умения для осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности.
78. Базовая техника: Хватка ракетки, жонглирование мячом.
79. Каковы цели и задачи проведения студенческих соревнований различного уровня?
80. Показать упражнения с ракеткой, удары справа, слева. Серийные удары на точность попадания. Одиночные удары.
81. Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют спортивные и подвижные игры?
82. Овладение базовой техникой и работой ног. Имитация ударов из основных позиций. Повторение ударного движения с перемещениями.
83. Дайте описание наиболее интересной для вас спортивной игры: ее суть и правила.
84. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе настольный теннис.
85. Чем различаются спортивные и подвижные игры?
- 86.

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

87. Развитие общей выносливости. Определение объема тренинга.
88. Перечислите наиболее популярные спортивные и подвижные игры – кратко их охарактеризуйте.
89. Улучшение мышечной координации и выполнение упражнений в надлежащей форме.
90. Что такое «мышечная релаксация»?
- 91.
92. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе бодибилдинг.
93. Какие виды классификации туристской деятельности вы знаете?
94. Свободный стиль передвижения 1-2 км.
95. Дайте характеристику рекреационных и спортивных походов.
96. Общефизическая подготовка. Свободный стиль передвижения 3-5 км.
97. Техническая подготовка. Техника классического хода.
98. Опишите методику разработки маршрута похода.
99. Техническая подготовка. Тактико-техническое преодоление препятствий в классическом ходе.
100. Опишите методику разработки продуктовой раскладки похода.
101. Общефизическая подготовка. Классический стиль передвижения 3-5 км.
102. Опишите методику раскладки снаряжения.
103. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе лыжный спорт.
104. Дайте определение понятиям техника и тактика туризма.
- 105.
106. Техника приема и передачи мяча в волейболе.
107. Что представляет собой топографическая подготовка туриста.
108. Техники верхней прямой подачи мяча.

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

109. Нападающий удар в волейболе.
110. Какие виды техники ориентировки на местности вы знаете?
111. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе волейбол
112. Что знаете о туристской технике передвижения и страховки?
113. Ведение мяча в баскетболе.
114. Что входит в содержание основ жизнеобеспечения туристов в природной среде?
115. Ведение мяча, остановки и повороты в баскетболе.
116. Расскажите о технике транспортировки пострадавшего в походных условиях и на дистанциях туристских соревнований.
117. Ловля и передача мяча в баскетболе. Штрафной бросок в баскетболе.
118. Какое оздоровительное воздействие оказывает активный туризм на организм подрастающего поколения?
- 119.
120. Передачи баскетбольного мяча в движении. Броски мяча в баскетболе со средней дистанции.
121. Перечислите основные правила организации и проведения похода.
- 122.
123. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе баскетбол.
124. Перечислите обязанности каждого участника похода.
- 125.
126. Общая и специальная физическая подготовка (база- march, jog, skip, lift, kick, jumping jack, lunge).
127. Какие оздоровительные системы физических упражнений вы знаете. Дайте им краткую характеристику.
128. Общая и специальная физическая подготовка (подкачка – мышц спины, плечевого пояса, мышц ног и ягодиц).

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

129. Перечислите и охарактеризуйте оздоровительные системы физических упражнений, объединенных в понятие «традиционные».

130. Стретчинг. Общая и специальная физическая подготовка.

131. Какие современные оздоровительные системы физических упражнений вы знаете.

132. Показать контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе фитнес аэробика.

133. Опишите подробно наиболее интересную и наиболее подходящую лично вам оздоровительную систему физических упражнений.

134.

135. Назвать упражнения комплекса ГТО, показать упражнения на быстроту движения (руками, ногами, туловищем).

136. Мотивация и направленность самостоятельных занятий.

137. Показать специальные беговые упражнения легкоатлета. Техника бега с низкого старта.

138. Утренняя гигиеническая гимнастика.

139. Бег на дистанции 30-400 м. Техника низкого старта, бег по дистанции.

140. Физические упражнения в течение учебного дня: физкультминутки, физкультпаузы.

141. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: легкая атлетика.

142. Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению.

143. Техника работы рук, основные фазы при стиле «Брасс».

144. Самостоятельные занятия оздоровительным бегом.

145.

146. Техника работы рук – основные фазы при стиле «брасс». Длинный гребок, скольжение.

147. Самостоятельные занятия спортивными играми.

148.

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

149. Техника работы ног – основные фазы при стиле "брасс".
150. Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля.
151. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе плавание.
152. Какую информацию о состоянии организма во время занятий физическими упражнениями студент может собрать при помощи самоконтроля.
- 153.
154. Базовая техника: хватка ракетки, жонглирование воланом.
155. Какие существуют виды диагностики?
156. Базовая техника: упражнения с ракеткой, удары с справа, слева. Серийные удары на точность попадания. Одиночные удары.
157. На что направлен и что включает в себя врачебный контроль.
- 158.
159. Овладение базовой техникой и работой ног. Имитация ударов из основных позиций. Повторение ударного движения с перемещениями.
160. Каково содержание педагогического контроля?
- 161.
162. Передвижения в игровой стойке со сменой зон. Отработка атакующих ударов, защиты, смэш, атака стрелой.
163. С помощью каких основных показателей можно оценить уровень функционального состояния и тренированности?
- 164.
165. Рассказать о контрольных упражнениях (КУ). Тест физической подготовленности в разделе бадминтон.
166. Как оценить физическое состояние при помощи тестирования и контрольных нормативов?
167. Показать упражнения для развития специальной выносливости. Техника атакующих действий.
168. Антропометрические признаки физического развития. Рост, вес, окружность грудной

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

клетки, ручная динамометрия.

169. Упражнения для развития специальной ловкости. Финты в движении и на месте с мячом.

170. Методика определения артериального давления.

171.

172. Показать упражнения для развития специальной быстроты. Техника атакующих действий в тройках, в парах.

173. Для чего проводятся физкультурно-спортивные массовые мероприятия?

174.

175. Совершенствование взаимодействия при атакующих командных действиях и защиты.

176. Какие задачи решаются в процессе проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий (соревнований)?

177.

178. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе футбол

179. Вопросы

180. Какое различие в терминах: «спортивное соревнование» и «спортивное событие»?

181.

182. Броски из-за трёх очковой линии в баскетболе.

183. Назовите особенности в организации и проведении физкультурно-спортивных массовых мероприятий.

184. Ведение с изменением направления. Совершенствование бросков мяча в корзину.

185. Как протекают восстановительные процессы при мышечной деятельности.

186.

187. Техника перемещений и владения мячом в баскетболе. Учебная игра «баскетбол», «стритбол».

188. Кратко опишите особенности восстановительных процессов после тренировочных нагрузок и соревнований.

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

- 189.
190. Техника взаимодействия в защите и нападении в баскетболе.
191. Какие средства повышения эффективности восстановительных процессов вы знаете.
192. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе баскетбол.
193. Что включает в себя понятие «рациональное питание»?
- 194.
195. Прием подачи, первая передача к сетке в зону 3, вторая в зоны 2,4 – нападающий удар или передача в прыжке
196. Назовите основные витамины и обоснуйте их необходимость для сбалансированного питания.
- 197.
198. Нижняя прямая подача в волейболе. Приём и передача мяча в волейболе.
199. Перечислите основные минералы и микроэлементы и обоснуйте их необходимость для организма.
200. Показать верхнюю прямую подачу в волейболе.
201. Историческая справка и современное представление о ППФП.
- 202.
203. Нападающий удар в волейболе.
204. Определение понятия ППФП, её цели и задачи.
- 205.
206. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе волейбол.
207. Организация, формы и средства ППФП в вузе.
- 208.
209. Техника прыжка в длину. Фазы прыжка в длину с разбега.
210. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.

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

211. Техника низкого старта. Бег на короткие дистанции.
212. Система контроля ППФП студентов на примере вашей специальности.
- 213.
214. Техника бега на средние дистанции.
215. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества на примере вашей специальности.
- 216.
217. Повышение уровня, скоростных, скоростно-силовых качеств. Бег на длинные дистанции.
218. Прикладные виды спорта на примере вашей специальности.
- 219.
220. Техника спринтерского бега в условиях соревнований.
221. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП специальности.
- 222.
223. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: легкая атлетика
224. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
- 225.
- 226.
227. Техника разворотов при плавании стилем «Кроль», «Брасс».
228. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.
229. Техника старта при стиле «Кроль» на спине, «Кроль» на груди, «Брасс».
230. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.
231. Техника плавания стилем «Баттерфляй».

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

232. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей.
233. Техника плавания комплексным стилем. Дыхательная выносливость
234. Дополнительные средства повышения работоспособности.
- 235.
236. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: плавание.
237. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?
- 238.
239. Передвижения в игровой стойке со сменой зон. Отработка ударов с передвижением по «треугольнику».
240. Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие, физическую подготовленность, вашу психоэмоциональную сферу.
241. Совершенствование подачи разными способами.
242. Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта?
243. Техника игры в парах. Игровая практика в парах.
244. Как спланировать тренировочный процесс в избранном виде спорта (виде двигательной активности).
245. Совершенствование техники игровой деятельности. Игра в одиночном разряде, в парном.
246. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: настольный теннис.
247. Увеличение базового уровня силовых показателей: приседания, жим гантелей и тяга.
248. Как контролировать эффективность тренировочных занятий?
- 249.
250. Улучшение работоспособности, увеличение показателей становая тяга, подтягивание на турнике.
251. Повышение силовой выносливости. Приседания, жим и тяга.

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

252. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: бодибилдинг
253. Почему необходимо формировать личностную мотивацию к физкультурно-оздоровительной деятельности?
- 254.
255. Общефизическая подготовка. Свободный стиль передвижения 3-5 км.
256. Практико-деятельностный компонент физической культуры личности.
257. Техническая подготовка. Основные движения различных лыжных ходов.
258. Операциональный компонент физической культуры личности.
259. Совершенствование техники классического хода.
260. Практико-деятельностный компонент физической культуры личности.
261. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: лыжный спорт
262. Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта.
263. Совершенствование верхней прямой подачи в волейболе.
264. Как контролировать эффективность тренировочных занятий?
- 265.
266. Нападающий удар в волейболе.
267. Что представляет собой система студенческих спортивных соревнований?
- 268.
269. Упражнения на командные действия в тройках.
270. Техника блока и защитные командные действия.
271. Совершенствование тактико-тактических командных действий.
272. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: волейбол.
273. Совершенствование техники взаимодействия в защите.

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

274. Техника нападения в баскетболе.
275. Техника выполнения передач различными способами в баскетболе.
276. Совершенствование бросков по корзине с разных направлений.
277. Техника основных элементов игры в баскетбол.
278. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: баскетбол.
279. Общая и специальная физическая подготовка (база, подкачка, стретчинг).
280. Комплексы фитнес-аэробики танцевальной направленности.
281. Комплексы фитнес-аэробики силовой направленности.
282. Показать контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: фитнес, аэробика.
283. Упражнения по СФП. Совершенствование спринтерского бега.
284. Каковы цели и задачи проведения студенческих соревнований различного уровня.
- 285.
286. Техника эстафетного бега. Передача палочки.
287. Как спланировать тренировочный процесс в избранном виде спорта (виде двигательной активности).
288. Упражнения по СФП. Совершенствование стайерского бега.
289. Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта?
- 290.
291. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: легкая атлетика.
292. Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие, физическую подготовленность, вашу психоэмоциональную сферу.
293. Упражнения по ОФП. Плавание в стиле «Кроль» на груди. Развороты и старт.
294. Система мотивов в области физической культуры личности.

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

- 295.
296. Практико-деятельностный компонент физической культуры личности.
- 297.
298. Совершенствование плавания в стиле «брас». Развороты и старт.
299. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: легкой атлетика.
300. Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок?
- 301.
302. Передвижения в игровой стойке со сменой зон. Отработка ударов смэш.
303. Совершенствование подачи разными способами.
304. Техника игры в парах. Игровая практика в парах.
305. Совершенствование техники игровой деятельности. Игра в одиночном разряде, в парном, микст.
306. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: настольный теннис.
307. Совершенствование техники владения мячом. Развитие специальной быстроты.
308. Совершенствование техники обманных движений. Развитие скоростно-силовых качеств.
309. Техника отбора мяча в футболе. Развитие специальной выносливости.
310. Совершенствование тактических командных действий.
311. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе футбол.
312. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.
313. Что представляет собой спортивная подготовка.
- 314.
315. Совершенствование техники подачи верхней и нижней прямой.
316. Совершенствование техники блокирования. Взаимодействие игроков страховка.

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

317. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: волейбол.

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

319. Ведение мяча с изменением направления и передачей партнеру или атакой кольца. Совершенствование бросков мяча в корзину в движении.

320. Техника взаимодействия в защите и нападении в баскетболе.

321. Что такое ОФП? Его задачи.

322.

323. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: баскетбол.

324. Какие формы занятий физическими упражнениями вы знаете?

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. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд. ; пер. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 322 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/517434> (дата обращения: 10.02.2023). - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. - Электрон. дан. - ISBN 978-5-534-11314-3 : 1279.00. / .— ISBN 0_498051

2. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. - 2-е изд. ; испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 189 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/514967> (дата обращения: 10.02.2023). - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. - Электрон. дан. - ISBN 978-5-534-07551-9 : 819.00. / .— ISBN 0_491798

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

дополнительная

1. Германов Геннадий Николаевич. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. - 2-е изд. ; пер. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 224 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/514804> (дата обращения: 10.02.2023). - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. - Электрон. дан. - ISBN 978-5-534-04492-8 : 939.00. / .— ISBN 0_500337

учебно-методическая

1. 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 / .— ISBN 653e80ee5dcab.

б) Программное обеспечение

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

в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

1. Электронно-библиотечные системы:

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

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

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

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

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 :

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

электронный.

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

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

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

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

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

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

12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

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

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

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

13. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

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

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

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

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

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

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

| | | |
|-------------|-----------------------------------|--------------------------|
| Разработчик | Старший преподаватель | Новикова Ольга Сергеевна |
| | Должность, ученая степень, звание | ФИО |