

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Ульяновский государственный педагогический университет  
имени И.Н. Ульянова»  
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра спортивных дисциплин и физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебно-методической  
работе

И.О. Петрищев

« 30 » августа 2017 г.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Программа элективной дисциплины

для направления подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
(шифр и наименование)

направленность (профиль) образовательной программы

Физика. Информатика

(очная форма обучения)

Составитель: Курнаев С.Ю., кандидат  
педагогических наук, доцент кафедры  
спортивных дисциплин и физического  
воспитания

Рассмотрено и утверждено на заседании ученого совета факультета физической культуры и спорта, протокол от « 28 » августа 2017 г. № 11

Ульяновск, 2017



44.03.05

(

),

( )

«

»,

1-5

« »,

« », « »

« »

4.

- 328

1-5

2, 4 5

1		68		68		
2		64		64		
3		68		68		
4		60		60		
5		68		68		
:		328		328		

5.

1 (68 )				
1.		2		
		6		
		2		
		6		
		6		
		2		

		2		
		2		
		8		
		6		
		6		
		2		
		2		
		6		
		4		
		6		
2 (64 )				
		8		
		6		
		4		
		4		
		4		
		4		
		4		
		2		
		6		
		2		
		4		
		4		
		2		
		2		
		4		
		2		

		6		
3 (68 )				
		2		
		2		
		4		
		2		
		2		
( , ).		2		
		6		
		6		
		6		
( ).		2		
		6		
		6		
		2		
		2		
		4		
		6		
		4		
		4		
4 (60 )				
		4		
		4		
		4		
		4		

		4		
		4		
		6		
		8		
		2		
		2		
		6		
		6		
		6		
5 (68 )				
		2		
		4		
		4		
		4		
		4		
		4		
		2		
		4		
		4		
		4		
		4		
		4		
		2		
		4		

		2		
		2		
		2		
		2		
		2		
		2		
		2		
		2		
		2		
		2		
	:	328		

5.1.

( )

， - ， .

， .

：

-

；

-

，

；

-

；

-

， ， .

， - .

；

» «

( ).

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

: 90

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

2

- 1.
- 2.



3.

- : , , .

: 90 .

I. : ;

- , , ;

- , ;

- .

II. : ;

- ;

- ( , ; ) ;

- ;

- ( ) .

III. : ;

- , , , .

3

- 1.
- 2.
- 3.

- : , , .

: 90 .

I. : ;

- , , ;

- ;

- .

II. : ;

- ( , , ) ;

- , ( , , ) ;

- ( 6×30 ) ;

- ( ) .

III. : , , .

4

- 1.
- 2.
- 3.

- : , , .

: 90 .

I. : ;

- , ( , ; , );  
- ;  
- .

II.

- ( , , );  
- (4-6×60 , 3-5×30 );  
- ;

III.

- ( ).  
- : , ,  
- .  
5  
:

1.

2.

3.

- : , , .  
: 90 .

I.

- , ( , , );  
- ;  
- .

II.

- ( , , );  
- 100 ;  
- 5 ;

III.

- ( ).  
- : , ,  
- .  
6  
:

1.

2.

3.

- : , , .  
: 90 .

I.

- , ( , , 9-6-3- );  
- ;  
- .

II. :  
- ( , );  
- 3x200 ;  
- (8 ), « ».

III. :

7  
:

1.  
2.  
3. - : , , .  
: 90 .

I. :  
- , ( , ; );  
- ;  
- .

II. :  
- ( 5 , , ),  
- 5 ; ( 30 );  
- (3x20 ).

III. : ( , ),  
 , .

8  
:

1.  
2.  
3. - : , , .  
: 90 .

I. :  
- , , ;  
- ;  
- .

II. :  
- ,  
- - 4x100 ;  
- (5-6 ) ;  
- 10 (3 + 2 + 5 ) .

III. :

6.

-  
-

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.
- 21.
- 22.
- 23.
- 24.

- 25.
- 26.
- 27.
- 28.
- 29.
- 30.
- 31.
- 32.
- 33.
- 34.
- 35.
- 36.
- 37.
- 38.
- 39.

- 40.
- 41.
- 42.
- 43.
- 44.
- 45.
- 46.
- 47.
- 48.
- 49.
- 50.

	4
	2
	4
:	10

7.

« ( ) »

			5
1.		40	40
2.	( )	40	40
3.	-	20	20
	:	100	100

		%
1	40	100
2	30	75
3	20	50
4	10	25

: , . . . ) (

			1 1	2 3	3 5
1.	100 ( )	4	15,1	14,8	13,5
2.	( . )	4	9	10	13
3.	( )	4	215	230	240
4.	700 ( )	4	33	35	37
5.	( , )	4	6	7	13
:		20			
1.	100 ( )	4	17,5	17,0	16,5
1.	( . )	4	10	12	14
3.	( )	4	170	180	195
4.	500 ( )	4	14	17	21
5.	( , )	4	8	11	16
:		20			

2

			1 2	2 4	3 6
1.	3 ( , )	4	14,00	13,30	12,30
2.	16 ( . )	4	20	30	40
3.	5 ( , )	4	26,30	25,30	23,30
4.	50 ( , )	4	0,50	0,46	0,42
5.	( ) , -10	4	15	20	25
:		20			
1.	2 ( , )	4	11,35	11,15	10,30
2.	( . )	4	10	15	20
3.	3 ( , )	4	20,20	19,30	18,00
4.	50 ( , )	4	1,20	1,15	1,10
5.	( ) , -10	4	15	20	25
:		20			

:1)

1.	( , )	4
2.		6
3.		10

« »

328 ( , 2, 4 5 ) . 100 , :

	60
	0-59

-

1. . . . . : ,2012. 63 . 50 .
2. . . . . - . . . . .
3. : ,2013. 29 . 50 . ;
4. . . . . : ,2015. 41 . 100
5. . . . . ,2015. 59 . 50 .
6. . . . . : . . . . / , 2016. 136 . , .50 .
7. . . . . : - / ,2016. 162 . 50
8. . . . . : - / ,2017. 98 . 50

7.1.

		( ) -		
( -8)	( )	-1		
	( )	-2		
	( )		-3	
			-4	



				;	
	( )	...			

7.2.

, :

/	( )	,	( )			
			1	2	3	4
			-8			
1		-1	+	+		
2	-	-2	+	+		
3	.	-3	+	+	+	+
4		-3			+	+
5		-3			+	+

, ( : ). ,

-1 ,

( ),

(

).

.	( )	4
,	( )	22
,	( )	4
		10

-2

.	( )	4
	( )	2
( , ).	( )	4
:		10

-3

( )

1

		1 1	2 3	3 5
1.	100 ( )	4	15,1	14,8
				13,5

2.	( . )	4	9	10	13
3.	( )	4	215	230	240
4.	700 ( )	4	33	35	37
5.	( , )	4	6	7	13
:		20			
1.	100 ( )	4	17,5	17,0	16,5
2.	( . )	4	10	12	14
3.	( )	4	170	180	195
4.	500 ( )	4	14	17	21
5.	( , )	4	8	11	16
:		20			

2

			1 2	2 4	3 6
1.	3 ( , )	4	14,00	13,30	12,30
2.	16 ( . )	4	20	30	40
3.	5 ( , )	4	26,30	25,30	23,30
4.	50 ( , )	4	0,50	0,46	0,42
5.	( ) , -10	4	15	20	25
:		20			
1.	2 ( , )	4	11,35	11,15	10,30
2.	( . )	4	10	15	20
3.	3 ( , )	4	20,20	19,30	18,00
4.	50 ( , )	4	1,20	1,15	1,10
5.	( ) , -10	4	15	20	25
:		20			

:1)

1 .

7.3. , , ,

/			
1.	,	- , - . , . - . - 3-5 . .	
2.		, , 85-100 % ,	
3.	( )	, . « »/« » . « » - ( ).	

, .

8.

1. [1] : " - ", 2015. - 431 . [ <http://znanium.com/go.php?id=883774> ]

2. [2] : " - ", 2014. - 350 . . . [ <http://znanium.com/go.php?id=509590> ]

3. [3] : " - ", 2018. - 253 . . . [ <http://znanium.com/go.php?id=928393> ]

4. [4] : " - ", 2014. - 219 . . . [ <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606> ]

2.

1. [1] : " - ", 2007. - 218 . . .

2. [2] : " - ", 2018. - 110 . [ <http://znanium.com/go.php?id=920495> ]

3. [3] : " - ", 2012. - 118 . . . [ <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131> ]

4. [4] : " - ", 2013. - 70 . . . [ <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948> ]

« »

/				
1.		<a href="http://window.edu.ru/admin/login">http://window.edu.ru/admin/login</a>		
2.		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>	«	»
3.		<a href="http://www.libsport.ru">http://www.libsport.ru</a>		



11.

- 7-Zip,
- ESET Endpoint Antivirus for Windows,
- Windows Pro 7 RUS Upgrd OLP NL Acdmc,
- Microsoft Office Professional 2013 OLP NL Academic,
- DjVuWinDjView,
- PDF AdobeReader XI,
- Google Chrome.

12.

\	*		
1		- 70	-15
		- 20	- 3
		- 1	- 1

		- 2	
		- 1	
		-31	2880 825,
		,	- 4
			- 10
			- 1
			- 1
			, - 4
			- 2
			- 1
		-	- 1
			- 4
		- 1	
		GLPH 1100 - 1	+
			- 2
			- 1
			- 1
		2,0 1, 0 5	- 4
		LED Filips-40 PTF 4100/60	
		( ) - 1	
			- 1
			- 4
			- 5
		- 20	
			- 10
		- 20	
			- 15
		-	- 15
			- 10
			- 3
			- 8
			- 10
			- 5
			- 1
2			- 6
			- 1
			- 1
			- 4
		- 16	
		- 2	



		-2	
		( , , , )-16	
		-3	
		-1	
		-1	
		-1	
		-1	
		-2	
		-90	
		-8	
3		( , , , ) - 148 . . . , -	
		4 , 10	
	« »		