


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

**УТВЕРЖДЕНО**  
решением Ученого совета института  
медицины, экологии и физической культуры  
от «22» июня 2020г. протокол №10/220  
Председатель \_\_\_\_\_ /В.И.Мидленко/  
«22» июня 2020 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

<b>Дисциплина</b>	<b>Элективные курсы по физической культуре и спорту</b>
<b>Кафедра</b>	<b>Теории и методики физической культуры и спорта</b>
<b>Курс</b>	<b>1-3</b>

Направление (специальность) **49.03.01 – «Физическая культура»**  
*код направления (специальности), полное наименование*

Направленность (профиль/специализация) **Технология спортивной подготовки**  
*полное наименование*

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

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

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № 01 от 31.08 2021 г.  
Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № 01 от 31.08 2022 г.  
Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.


Сведения о разработчиках:

ФИО	Кафедра	Должность, ученая степень, звание
Мамакина Ирина Александровна	ТиМФКиС	К.п.н., доцент
Ничков Юрий Павлович	ТиМФКиС	доцент
Вальцев Владимир Владимирович	ТиМФКиС)	К.п.н., доцент
Орлова Людмила Николаевна	ФКиС	Старший преподаватель

**СОГЛАСОВАНО**

Заведующий кафедрой Теории и  
методики физической культуры и  
спорта

(  / Вальцев.В.В./  
Подпись \_\_\_\_\_ ФИО  
«29»мая. 2020г.

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

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

**Цели освоения дисциплины:** формирование педагогической компетентности студентов вузов физкультурно-спортивной направленности

### Задачи освоения дисциплины:

1. Сформировать у студентов практические умения и навыки выполнения основных физических упражнений, используемых в различных видах.
2. Сформировать у студентов самостоятельность и творчество при использовании различных технологий физкультурно-спортивной деятельности, обеспечить освоение ими опыта творческой методической и практической деятельности в процессе применения физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов.
3. Формирование у будущего специалиста научного мировоззрения, профессионально-педагогической направленности, содействие развитию педагогического мышления.
4. Привитие студентам опыта творческой деятельности и эмоционально-ценностного восприятия педагогической действительности в контексте будущей профессиональной деятельности.
5. Формирование умений диагностировать уровень своей педагогической подготовленности, намечать направления к самосовершенствованию.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к базовой части дисциплин учебного плана. Изучается в течение 2,3,4,5,6 семестра. Для изучения данной дисциплины студент должен освоить такие дисциплины как: Физическая культура и спорт, Преддипломная практика, Подготовка к процедуре защите и защита выпускной квалификационной работы, Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, Преддипломная практика.


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

Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>Знать:</b> уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p><b>Уметь:</b> поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p><b>Владеть:</b> уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>

## 4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ


Объем дисциплины в зачетных единицах (всего) заочная 9ч

Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах) 328 (в часах) заочная

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


Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения заочная)					
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам				
		2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6	7
Контактная работа обучающихся с преподавателями в соответствии с УП	-	-	-	-	-	-
Аудиторные занятия:	36	8	8	8	6	6
лекции	-	-	-	-	-	-
Семинары и практические занятия	36	8	8	8	6	6
лабораторные работы, практикумы	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	272	56	58	54	54	50
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др.(не менее 2 видов)	Тестирование, коллоквиум	Тестирование, коллоквиум	Тестирование, коллоквиум	Тестирование, коллоквиум	Тестирование, коллоквиум	Тестирование, коллоквиум
Курсовая работа	-	-	-	-	-	-
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Всего часов по дисциплине + 20 контроль	328	64	66	62	60	56

### Содержание дисциплины (модуля.) Распределение часов по темам и видам


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

**учебной работы:**  
Форма обучения заочная


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		
<b>Раздел 1. Гимнастика</b>								
1. Строевые упражнения и приемы: основные исходные положения рук, ног. Строевые приемы. Передвижения. Промежуточные положения рук и ног.	11		1				10	Тестирование. Коллоквиум
2. Строевые приемы. Передвижения. Положения согнутых рук и ног.	11		1				10	Тестирование. Коллоквиум
3. Фигурная маршировка: разновидности ходьбы и бега. Размыкание и смыкание. Исходные положения - наклоны, приседы. Перестроения. Прыжки. Равновесия. Разновидности выпадов, седов.	11		1				10	Тестирование. Коллоквиум
4. Перестроения. Повороты. Дробление, слияние. Характеристика и методика ОРУ. Кувырок вперед.	16		11				5	Тестирование. Коллоквиум
5. Методика проведения ОРУ в парах. Висы и упоры. Фазы опорного прыжка.	6		1				5	Тестирование. Коллоквиум
6. Методика проведения	6		1				5	Тестирование.

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

упражнений с предметами: гимнастическими палками, мячами. Кувырок через плечо, прогнувшись. Размахивание, раскачивание на снарядах.							Коллоквиум
7. Перестроение. Дробление, слияние. Методика ОРУ. Способы формирования представления о движении.	6		1			5	Тестирование. Коллоквиум
8. Перестроения. Методика проведения ОРУ отдельным способом. Лазание по канату. Учебная практика: строевые упражнения. ОРУ	6		1			6	Тестирование. Коллоквиум
<b>Раздел 2 Легкая атлетика</b>							
1.Ознакомить с техникой бега на короткие дистанции.	11		1			10	Тестирование. Коллоквиум
2.Обучение технике отталкивания в спринтерском беге.	11		1			10	Тестирование. Коллоквиум
3.Обучить технике бега по повороту, по прямой.	11		1			10	Тестирование. Коллоквиум
4.Обучить технике бега низкого старта (стартовому разгону).	6		1			5	Тестирование. Коллоквиум
5.Обучить технике бега с низкого старта по повороту.	6		1			5	Тестирование. Коллоквиум
6.Обучить технике финиширования.	6		1			5	Тестирование. Коллоквиум
7.Совершенствова	6		1			5	Тестирован

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

ние технике бега на короткие дистанции.							ие. Коллоквиум
8.Ознакомить с техникой бега на средние дистанции.	9		1			8	Тестирован ие. Коллоквиум
<b>Раздел 3. Плавание</b>							
1. Техника плавания кролем.	11		1			10	Тестирован ие. Коллоквиум
2. Техника плавания на спине	11		1			10	Тестирован ие. Коллоквиум
3. Техника плавания брассом.	11		1			10	Тестирован ие. Коллоквиум
4. Техника плавания дельфином.	6		1			5	Тестирован ие. Коллоквиум
5. Комплексное плавание.	6		1			5	Тестирован ие. Коллоквиум
6. Методика обучения плаванию	6		1			5	Тестирован ие. Коллоквиум
7. Методика обучения плаванию.	6		1			5	Тестирован ие. Коллоквиум
8. Методика обучения плаванию.	5		1			4	Тестирован ие. Коллоквиум
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>							
1. Ознакомление с особенностями и создание правильного представления об основах техники баскетбола - передвижение в баскетболе.	11		1			10	Тестирован ие. Коллоквиум
2.Совершенствование техники передвижения в баскетболе.	11		1			10	Тестирован ие. Коллоквиум
3.Совершенствование техники передвижения в баскетболе ( стойка, остановка, повороты, бег ).	11		1			10	Тестирован ие. Коллоквиум
4. Обучение техники владения мячом.	11		1			10	Тестирован ие. Коллоквиум
5.Совершенствование техники владения мячом (	6		1			5	Тестирован ие. Коллоквиум

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

ловля мяча, передача мяча, вырывание, выбивание ).							
6. Совершенствование передачи мяча в баскетболе ( передача мяча двумя руками на месте и в движении , одной на месте и в движении ).	10		1			9	Тестирование. Коллоквиум
<b>Раздел 5. Единоборства</b>							
1. Развитие силы и выносливости.	11		1			10	Тестирование. Коллоквиум
2. Определение максимальной силы.	11		1			10	Тестирование. Коллоквиум
3. Развитие ловкости	11		1			10	Тестирование. Коллоквиум
4. Развитие быстроты	11		1			10	Тестирование. Коллоквиум
5. История возникновения и развития спортивных единоборств	6		1			5	Тестирование. Коллоквиум
6. Определение гибкости.	6		1			5	Тестирование. Коллоквиум
<b>ИТОГО</b>	<b>328</b>		<b>36</b>			<b>272</b>	Тестирование. Коллоквиум

## 5. ТЕМАТИКА ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ

*«Данный вид работы не предусмотрен УП».*


## 6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ИЛИ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

### Раздел 1. Гимнастика

**Тема 1. Строевые упражнения и приемы. Основные исходные положения рук, ног, туловища. Строевые приемы. Передвижения. Промежуточные положения рук и ног (форма проведения -практическое занятие)**

#### **Вопросы к теме.**

1. Строевые приемы. Основные исходные положения.
2. Строевые приемы. Разновидности передвижений.
3. Промежуточные положения рук ,ног.
4. Контрольная работа.
5. Написание комплекса ОРУ.

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

**Тема 2. Строевые приемы. Передвижения. Положения согнутых рук и ног.** (форма проведения - практическое занятие).

**Вопросы к теме:**

1. Передвижения. Положения согнутых рук и ног.
2. Перестроения из шеренги колонны.
  3. Размыкание и смыкание строевое.
  4. Учебная практика: ОРУ с использованием изученных положений рук и ног.
  5. Учебная практика: ОРУ с использованием изученных основных и промежуточных положений рук и ног.
  6. Контрольная работа. Стойки - исходные положения.

**Тема 3. Фигурная маршировка: разновидности ходьбы и бега. Размыкание и смыкание. Прыжки. Исходные положения - наклоны, приседы. Перестроения. Прыжки. Равновесия. Разновидности выпадов, седов.** (форма проведения - практическое занятие).

**Вопросы к теме.**

1. Фигурная маршировка. Стойки. Наклоны.
2. Размыкание и смыкание строевое.
3. Равновесия
4. Выпады.
5. Контрольная работа.
6. Учебная практика: ОРУ - из исходных положений приседов, седов

**Тема 4. Перестроения. Повороты. Дробление, слияние. Характеристика и методика ОРУ. Кувырок вперед** (форма проведения - практическое занятие).

**Вопросы к теме.**

1. Перестроения (Уступами).
2. Повороты.
3. Дробление. Слияние.
4. Характеристика ОРУ
5. Техника кувырка вперед.

**Тема 5. Перестроения. Методика проведения ОРУ отдельным способом. Лазание по канату. Фазы опорного прыжка** (форма проведения - практическое занятие).

**Вопросы к теме.**


1. Методика проведения ОРУ отдельным способом.
2. Лазание по канату.
3. Назначение комплексов ОРУ.
4. Фазы опорного прыжка.
5. Доклад: использование акробатических упражнений в школе.

**Тема 6. Методика проведения упражнений с предметами: гимнастическими палками, мячами. Кувырок через плечо, прогнувшись. Размахивание, раскачивание на снарядах** (форма проведения - практическое занятие).

**Вопросы к теме.**

1. Методика проведения упражнений с предметами.



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

2. Кувырок через плечо прогнувшись.
3. Техника упражнений размахиваний, размахивание на снарядах.
4. Учебная практика:

**Тема 7. Перестроение. Дробление, слияние. Методика ОРУ. Способы формирования представления о движении.** (форма проведения - практическое занятие).

**Вопросы к теме.**

1. Дробление, слияние.
2. Способы формирования представления о движении.
3. Учебная практика: проведение ОРУ.

**Тема 8. Перестроения. Методика проведения ОРУ отдельным способом. Лазание по канату. Учебная практика: строевые упражнения. ОРУ** (форма проведения - практическое занятие).

**Вопросы к теме.**

1. Перестроения. ОРУ. Раздельный способ.
2. Лазанье, перелезание.
3. Строевые упражнения.
4. Переползания.
5. Учебная практика и методика проведения ОРУ без предметов.
6. Учебная практика по проведению ОРУ (раздельный способ).

**Раздел 2. Легкая атлетика**

**Тема 1.** Ознакомить с техникой бега на короткие дистанции. (форма проведения-практическое занятие)

**Вопросы по темам раздела:**

1. Опишите действия партнеров при передачи эстафетной палочки в эстафетном беге 4х100 м.
2. Сделайте расчет и определите место контрольной отметки при передаче эстафетной палочки для бегунов с различной скоростью бега.

**Тема 2.** Обучение технике отталкивания в спринтерском беге. (форма проведения-практическое занятие)

**Вопросы по темам раздела:**


1. В чем сходство и отличие техники бега на 100м и 110 м с барьерами?
2. Назовите кинематические характеристики барьерного бега.
3. За что барьерист может быть дисквалифицирован во время проведения забега?

**Тема 3.** Обучить технике бега по повороту, по прямой. (форма проведения-практическое занятие)

**Вопросы по темам раздела:**

1. Составьте схему эволюции техники тройного прыжка.
2. Опишите особенности каждого стиля тройного прыжка: пассивный, активизирующий, ударный, смягченный, вертикальный, загребающий, беговой.

**Тема 3.** Обучить технике бега низкого старта (стартовому разгону). (форма проведения-практическое занятие)

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

### **Вопросы по темам раздела:**

1. Назовите задачи обучения технике тройного прыжка с разбега.
2. Какие факторы определяют спортивный результат в метании диска (назовите длину разгона диска в повороте, финале, время выполнения этих частей метания и начальную скорость вылета).

**Тема 5.** Обучить технике бега с низкого старта по повороту. (форма проведения-практическое занятие)

### **Вопросы по темам раздела:**

1. Как изменяются углы вылета диска в зависимости от погодных условий?
2. Что такое «обгон снаряда» в метании диска?
3. Средства и методы обучения технике метания диска.

**Тема 6.** Обучить технике финиширования. (форма проведения-практическое занятие)

### **Вопросы по темам раздела:**

1. Средства и методы обучения технике метания диска.
2. Составьте комплекс обучающих упражнений для освоения техники толкания ядра.
3. С какого момента начинается финальное усилие в толкании ядра?

**Тема 7.** Совершенствование технике бега на короткие дистанции. (форма проведения-практическое занятие)

### **Вопросы по темам раздела:**

1. Количество бросковых шагов у сильнейших копьеметателей и задачи, решаемые при их выполнении.
2. Опишите механизм хлестообразного движения в метаниях.

**Тема 8.** Ознакомить с техникой бега на средние дистанции. (форма проведения-практическое занятие)

### **Вопросы по темам раздела:**

- 1 Назовите задачи всех частей прыжков и метаний.
- 2 От чего зависит дальность полета снаряда?

## **Раздел 3. Плавание**


**Тема 1.** Техника плавания кролем. (форма проведения-практическое занятие)

### **Вопросы по темам раздела:**

1. Какова особенность работы рук и ног в способе кроль?
2. Фаза работы рук и ног?
3. Какие ошибки встречаются в технике работы рук?
4. Какие ошибки встречаются в технике движения ногами?
5. История развития плавания в Древнее время?
6. Методика обучения технике плавания кролем на груди?
7. Методика обучения технике плавания кролем на спине?
8. Статическое плавание (плавучесть и равновесие тела в воде)?

**Тема 2.** Техника плавания на спине. (форма проведения-практическое занятие)

### **Вопросы по темам раздела:**

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

1. Какова особенность работы рук и ног в способе кроль на спине?
2. Фаза работы рук и ног?
3. Какие ошибки встречаются в технике работы рук?
4. Какие ошибки встречаются в технике движения ногами?
5. История развития плавания в России в Древнее время?
6. Физические свойства воды?

**Тема 3.** Техника плавания брассом. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

1. Какова особенность работы рук и ног в способе брасс?
2. Фаза работы рук и ног?
3. Какие ошибки встречаются в технике работы рук?
4. Какие ошибки встречаются в технике движения ногами?
5. Методика обучения технике плавания способом брасс?

**Тема 4.** Техника плавания дельфином. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

1. Какова особенность работы рук и ног в способе дельфин?
2. Фаза работы рук и ног?
3. Какие ошибки встречаются в технике работы рук?
4. История развития плавания в России после 1917 г. и по настоящее время?

**Тема 5.** Комплексное плавание. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

1. Какова последовательность проплывания дистанции способами плавания?
2. Порядок прохождения дистанции в комбинированной эстафете?
3. Правила прохождения поворотов?
4. Плавание на Олимпийских Играх?
5. Методика обучения технике плавания способом баттерфляй?

**Тема 6.** Методика обучения плаванию (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

- 1 Место плавания в отечественной системе физического воспитания.
- 2 Содержание и структура предмета «Теория и методика плавания».
- 3 Структура профессионально-педагогической деятельности тренера.

**Тема 7.** Методика обучения плаванию. (форма проведения-практическое занятие)


Вопросы по темам раздела:

- 1 Зарождение плавания, первые спортивные соревнования пловцов. Создание международной спортивной организации пловцов.
2. Анализ выступления российских пловцов на Олимпийских играх.
- 3 Развитие спортивных способов плавания.

**Тема 8.** Методика обучения плаванию. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

- 1 Понятие о технике плавания. Факторы, определяющие рациональность техники

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

плавания.

- 2 Физические свойства воды и их учет в практической деятельности тренера.
- 3 Терминология, применяемая в спортивном плавании

#### Раздел 4. Баскетбол

**Тема 1.** Ознакомление с особенностями и создание правильного представления об основах техники баскетбола - передвижение в баскетболе. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

1. Анализ выступления сборной России в международных соревнованиях. Характеристика сильнейших команд мира?
2. Что понимается под техникой игры в баскетбол?
3. Какие показатели являются критериями технического мастерства?
4. Что включает в себя техника передвижения?
5. Назовите основные этапы истории баскетбола?
6. Техника игры. Классификация техники?

**Тема 2.** Совершенствование техники передвижения в баскетболе. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

1. Перечислите основные приемы владения мячом?
2. Дайте характеристику средств и методов обучения техническим приемам?
3. Характер и особенности способов передвижения защитников по площадке?
4. Что включает техника овладения мячом?

**Тема 3.** Совершенствование техники передвижения в баскетболе ( стойка, остановка, повороты, бег ). (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

1. Что включает техника овладения мячом и противодействия?
2. Перечислите специфические моменты при передвижении защитника?
3. Изучение отдельных приемов финтов в сочетании одного приема с другим?
4. Проанализируйте развитие игры в связи с изменением правил?
5. Задачи физической подготовки?

**Тема 4.** Обучение техники владения мячом. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:


- 1 Каково распределение игроков по функциям?
2. Приведите основные игровой деятельности баскетболистов?

**Тема 5.** Совершенствование техники владения мячом (ловля мяча, передача мяча, вырывание, выбивание ). (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

1. Перечислите классификацию бросков в корзину?
2. Каковы основные три фазы конкретного способа броска в корзину?
3. Охарактеризуйте современное состояние баскетбола в России и мире?

**Тема 6.** Совершенствование передачи мяча в баскетболе (передача мяча двумя руками на

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

месте и в движении , одной на месте и в движении ). (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

- 1 История возникновения и развития баскетбола.
- 2 Характеристика современного состояния баскетбола в Российской Федерации.
- 3 Международные и российские органы руководства баскетболом. Их структура и роль в развитии игры.

#### **Раздел 5. Единоборства**

**Тема 1.** Развитие силы и выносливости. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

1. Общая характеристика четырех летнего (олимпийского) цикла подготовки борцов экстра-класса?
2. Определение выносливости и силы?

**Тема 2.** Определение максимальной силы. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

1. Определение силы?
2. Физическая подготовка в единоборствах?

**Тема 3.** Развитие ловкости. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

1. Анализ техники и методика обучения перевода рывком за руку?
2. Определение ловкости?
3. Техника и методика обучения броска за руку за голову?

**Тема 4.** Развитие быстроты. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

1. Техническая подготовка в единоборствах?
2. Определение быстроты?

**Тема 5.** История возникновения и развития спортивных единоборств. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

1. Техника и методика обучения переворота захватом двух рук?
2. История развития спортивных единоборств?

**Тема 6.** Определение гибкости. (форма проведения-практическое занятие)


Вопросы по темам раздела:

- 1 Что такое бросок?
- 2 Определение греко-римской борьбы?

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

*«Данный вид работы не предусмотрен УП».*

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


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

*«Данный вид работы не предусмотрен УП».*  
**9.ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ (ЗАЧЕТУ)**

**Вопросы к зачету:**

**Гимнастика**


1. Перечислите перестроения на месте.
2. Какие перестроения используются для проведения комплекса ОРУ?
3. Приведите классификацию общеразвивающих упражнений по анатомическому признаку.
4. Перечислите основные задачи, решаемые с помощью ОРУ.
5. Перечислите разновидности ходьбы и бега.
6. Перечислите способы выполнения ОРУ.
7. На какие группы подразделяются прыжки?
8. Чем отличаются опорные прыжки от простых?
9. На какие группы подразделяются прикладные упражнения?
10. На какие группы подразделяются упражнения на гимнастических снарядах?
11. Что понимается под атлетической гимнастикой?
12. Каковы отличительные особенности ритмической гимнастики?
13. На какие виды подразделяется прикладная гимнастика?
14. Какие виды включает многоборье в художественной гимнастике?
15. Назовите общие черты спортивных видов гимнастики.
16. Какие виды включает мужское многоборье в гимнастике?
17. Назовите основные правила занятий атлетической гимнастикой.
18. Дайте характеристику лечебной гимнастики.
19. Назовите формы занятий производственной гимнастикой.
20. На какие виды подразделяется спортивная акробатика?
21. Какие общие задачи стоят перед уроком гимнастики в школе?
22. Какие части включает урок? Какие задачи стоят перед каждой частью урока? Как называется основной рабочий документ, по которому учитель проводит урок?
23. Какие способы организации учащихся на уроке наиболее эффективны для проведения упражнений в висах и упорах?
24. Какие способы организации занимающихся используют для проведения комплекса ОРУ?
25. Назовите особенности кругового способа организации занятия?
26. Назовите основные особенности урочных форм занятий гимнастикой.
27. Какие сбавки в оценке предусмотрены правилами судейства?
28. Назовите основные принципы обучения в гимнастике?
29. Какие методы обучения применяют на занятиях гимнастикой?
30. Перечислите способы организации учащихся на уроке.
31. Перечислите этапы обучения гимнастическим упражнениям и основные задачи каждого этапа.
32. Назовите основные причины травм на занятиях гимнастикой.
33. Что мы называем приемами помощи?
34. Что такое страховка, какие виды страховки используются на занятиях?
35. Назовите основные особенности организации занятий гимнастикой с детьми младшего школьного возраста.
36. Назовите основы методики проведения занятий гимнастикой с людьми среднего возраста.
37. Какой режим занятий (в неделю) гимнастикой более целесообразен в старшем

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

возрасте.

### **Легкая атлетика.**

- 1 Назовите виды легкой атлетики, включенные в программу Олимпийских игр.
- 2 В результате взаимодействия, каких сил возможно передвижение в пространстве?
- 3 Какие общие периоды, фазы и моменты встречаются в ходьбе и беге?
- 4 Назовите задачи всех частей прыжков и метаний.
- 5 От чего зависит дальность полета снаряда?
- 6 Чем отличается техника бега по прямой и техника бега по повороту?
- 7 Различия в технике обычной и спортивной ходьбы.
- 8 Динамические и кинематические параметры бегового шага (на различных дистанциях).
- 9 Специальные упражнения бегуна для исправления ошибок в беге.
10. В чем заключается подготовка к отталкиванию в прыжках в длину и высоту?
11. Длина разбега и скорость разбега у сильнейших прыгунов в длину и высоту?
12. Чем отличаются обязанности-хронометристов от обязанностей бригады судей на финише?
13. Опишите действия партнеров при передаче эстафетной палочки в эстафетном беге 4x100 м.
14. Сделайте расчет и определите место контрольной отметки при передаче эстафетной палочки для бегунов с различной скоростью бега.
15. В чем сходство и отличие техники бега на 100м и 110 м с барьерами?
16. Назовите кинематические характеристики барьерного бега.
17. За что барьерист может быть дисквалифицирован во время проведения забега?
18. Составьте схему эволюции техники тройного прыжка.
19. Опишите особенности каждого стиля тройного прыжка: пассивный, активизирующий, ударный, смягченный, вертикальный, загибающийся, беговой.
20. Назовите задачи обучения технике тройного прыжка с разбега.
21. Какие факторы определяют спортивный результат в метании диска (назовите длину разгона диска в повороте, финале, время выполнения этих частей метания и начальную скорость вылета).
22. Как изменяются углы вылета диска в зависимости от погодных условий?
23. Что такое «обгон снаряда» в метании диска?
24. Средства и методы обучения технике метания диска.
25. Составьте комплекс обучающих упражнений для освоения техники толкания ядра.
26. С какого момента начинается финальное усилие в толкании ядра?
27. Как изменялись рекорды мира с изменением конструкции копьей?
28. Количество бросковых шагов у сильнейших копьеметателей и задачи, решаемые при их выполнении.
29. Опишите механизм хлестообразного движения в метаниях.
30. Заполните протокол соревнований по прыжкам в высоту и определите победителей.
31. Как определяются победители соревнований в горизонтальных прыжках и метаниях?
32. Составьте комплекс упражнений для обучения технике одного из легкоатлетических видов.
- 33 Общие основы техники бега и ходьбы. Определение. Цикл движений бега и ходьбы.
34. Техника прыжка в высоту способом «фосбюри-флоп».
35. Сравнительный анализ разбега и отталкивания в прыжках в длину и высоту.
36. Кинематические и динамические параметры бега на средние, длинные и сверхдлинные дистанции. Критерии оценки техники.


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

37. Обучение технике бега. Последовательность задач. Средства и методы. Ошибки, возникающие при обучении, способы их устранения.
38. Характеристика этапов формирования умений и двигательных навыков в легкой атлетике.
39. Судейство соревнований по беговым видам легкой атлетики (бригады судей и их обязанности).
40. Организация и правила проведения соревнований по легкоатлетическим метаниям.

### **Плавание.**

- 1 Место плавания в отечественной системе физического воспитания.
- 2 Содержание и структура предмета «Теория и методика плавания».
- 3 Структура профессионально-педагогической деятельности тренера.
- 4 Зарождение плавания, первые спортивные соревнования пловцов. Создание международной спортивной организации пловцов.
- 5 Анализ выступления российских пловцов на Олимпийских играх.
- 6 Развитие спортивных способов плавания.
- 7 Понятие о технике плавания. Факторы, определяющие рациональность техники плавания.
- 8 Физические свойства воды и их учет в практической деятельности тренера.
- 9 Терминология, применяемая в спортивном плавании.
- 10 Основные закономерности гидростатики и их учет в практической деятельности тренера.
- 11 Динамическое плавание. Кинематические и динамические характеристики движений пловца.
- 12 Основные понятия гидростатики.
13. Общие закономерности техники спортивных способов плавания.
- 14 Гидродинамическое сопротивление движению тела пловца и его составляющие.
- 15 Виды сопротивления и их характеристика.
- 16 Интегральные характеристики рациональной техники плавания.
- 17 Определение в практических условиях характеристик техники плавания спортивными способами.
- 18 Требования, предъявляемые к рациональному гребку руками.
- 19 Анализ техники движений руками при плавании кролем на спине.
- 20 Анализ техники движений руками при плавании кролем на груди.
- 21 Анализ техники движений руками при плавании способом брасс.
- 22 Анализ техники движений руками способом баттерфляй.
- 23 Анализ техники движений ногами способом кроль на груди.
- 24 Анализ техники движений ногами при плавании кролем на спине.
- 25 Анализ техники движений ногами при плавании способом брасс.
- 26 Анализ техники движений ногами при плавании баттерфляем.
- 27 Анализ техники согласований движений рук, ног и дыхания способом кроль на груди. Педагогическая модель.
- 28 Анализ техники согласования рук, ног и дыхания при плавании способом кроль на спине. Педагогическая модель.
- 29 Анализ техники согласования рук, ног и дыхания при плавании способом брасс. Варианты согласования. Педагогическая модель.
- 30 Анализ техники согласования рук, ног и дыхания при плавании



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

способом баттерфляй. Педагогическая модель.

31 Типичные ошибки, встречающиеся при плавании способом кроль на груди и способы их устранения.

32 Типичные ошибки, встречающиеся при плавании способом кроль на спине и способы их устранения.

33 Типичные ошибки, встречающиеся при плавании способом брасс и способы их устранения.

34 Типичные ошибки, встречающиеся при плавании способом дельфин и способы их устранения.

35 Анализ техники выполнения старта из воды.

36 Анализ техники выполнения старта с тумбочки. Разновидности стартового прыжка.

37 Анализ техники выполнения поворотов. Разновидности поворотов.

38 Прикладное плавание. Виды прикладного плавания.

39 Спасение тонущих (приемы транспортировки, освобождение от захватов). Организация спасательной службы на воде.

40 Техника прикладных способов плавания. Оказание первой помощи при утоплении.

41 Характеристика видов утопления. Способы искусственного дыхания, непрямой массаж сердца.

42 Подготовка к проведению соревнований по плаванию. Основная документация соревнований по плаванию.

43 Руководство соревнованиями, работа судей.

44 Правила проведения соревнований в бассейнах и на открытой воде.

45 Характеристика игры в водное поло. Эволюция развития водного пола. Правила соревнований.

46 Характеристика синхронного плавания, история развития синхронного плавания. Общие понятия и классификация произвольных упражнений.

## **Баскетбол.**

1 История возникновения и развития баскетбола.

2 Характеристика современного состояния баскетбола в Российской Федерации.

3 Международные и российские органы руководства баскетболом. Их структура и роль в развитии игры.

4 Анализ крупнейших соревнований по баскетболу, проведенных в последние годы.

5 Управление соревновательной деятельностью в баскетболе.

6 Планирование и контроль как необходимые организационно- методические условия эффективности управления подготовкой баскетболистов высокой квалификации.


7 Методика комплектования сборных и клубных команд. Стили управления. Общение в команде. Руководство в кризисной ситуации.

8 Система планирования в подготовке баскетболистов. Документация перспективного, текущего и оперативного планирования.


9 Целевая Комплексная программа подготовки российских баскетболистов к Олимпийским играм. Назначение, структура и содержание документа.

10 Индивидуальное планирование в подготовке баскетболистов.

11 Общая структура многолетней подготовки баскетболистов и факторы, ее определяющие.

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

12. Отбор баскетболистов в системе многолетней подготовки.
13. Задачи, средства и методы подготовки баскетболистов в различные возрастные периоды.
14. Периодизация годичной подготовки как основа формирования тренированности баскетболистов.
15. Структура отдельных тренировочных занятий, тренировочных дней и малых циклов тренировки (микроциклов).
16. Структура средних циклов тренировки (мезоциклов). Факторы и обстоятельства, влияющие на построение тренировки в рамках средних циклов. Типы средних циклов.
17. Структура больших циклов тренировки (макроциклов) типа годичных, полугодичных и многолетних.
18. Особенности построения тренировки баскетболистов в подготовительном, соревновательном и переходном периодах большого тренировочного цикла.
19. Методы анализа игровой деятельности баскетболистов.
20. Педагогическое тестирование в системе подготовки баскетболистов. Основные требования и система обработки результатов тестирования.
21. Сбор и использование разведывательной информации.
22. Проблема допинга в баскетболе. Допинг и борьба с его использованием в баскетболе. Запрещенные стимулирующие вещества и их воздействие на организм спортсмена.
23. Модельные характеристики соревновательной деятельности высококвалифицированных баскетболистов разного игрового амплуа.
24. Комплексный контроль и учет в подготовке баскетболистов. Разновидности контроля: перспективный, оперативный, текущий, этапный.
25. Средства спортивной тренировки баскетболистов.
26. Методы спортивной тренировки баскетболистов.
27. Закономерности и принципы спортивной тренировки баскетболистов.
28. Содержание физической подготовки баскетболистов высокой квалификации на разных этапах подготовительного периода.
29. Выносливость баскетболистов (виды и методика развития).
30. Сила и силовая выносливость баскетболистов (методика развития).
31. Гибкость баскетболистов (методика развития).
32. Скоростные способности баскетболистов (методика развития).
33. Взрывная сила баскетболистов (методика развития).
34. Координация баскетболистов (методика развития).
35. Обучение техническим приемам и совершенствование техники игры.
36. Эволюция техники игры в баскетбол и причины, стимулирующие это развитие. Особенности технической подготовленности баскетболистов на современном этапе.
37. Классификация техники игры в баскетбол
38. Задачи, средства и методы тактической подготовки баскетболистов в годичном цикле.
39. Тактика игры в баскетбол. Классификация и характеристика индивидуальных, групповых и командных тактических действий в современном баскетболе.
40. Психологическая подготовка баскетболистов к тренировочному процессу.
41. Психологическая подготовка баскетболистов к соревнованиям.
42. Характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок в баскетболе. Основные

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

показатели и контроль нагрузок.


43. Восстановление организма после тренировочных и соревновательных нагрузок. Характеристика средств и методов ускорения процессов восстановления (использование факторов питания, физиотерапевтических процедур, активного отдыха, аутотренинга и др.)

44. Средства восстановления и стимуляции работоспособности в подготовке баскетболистов высокой квалификации.

45. Травматизм в баскетболе. Локализация травм, профилактика травматизма и реабилитация.

### **Единоборства.**

- 1 Что такое бросок?
- 2 Определение греко-римской борьбы?
- 3 В каком году была включена в программу Олимпийских игр женская вольная борьба?
- 4 Что такое борцовский «мост»?
- 5 Определение борьбы самбо?
- 6 Что такое «крючок» в спортивной борьбе?
- 7 Что такое комбинация в спортивной борьбе?
- 8 Что такое связка в спортивной борьбе?
- 9 Что такое защита в спортивной борьбе?
- 10 В чем отличия между кубком мира и чемпионатом мира?
- 11 Что такое партер в спортивной борьбе?
- 12 Что такое перевод в спортивной борьбе?
- 13 Защита от приема «капкан».
- 14 Действия при захваченной руке соперника.
- 15 Продолжение атаки при защите от приема «капкан».
- 16 Оригинальное продолжение атаки при защите от приема «капкан».
- 17 Оригинальное продолжение атаки при защите от приема «капкан».
- 18 Какие бывают стойки борцов?
- 19 Контрдействия при защите от прохода в ноги.
- 20 Что такое судейство в спортивной борьбе?
- 21 Отличия судейства в греко-римской, вольной борьбе?
- 22 Отличия судейства в борьбе самбо и дзюдо?
- 23 Перечислите требования к судье высшей категории по спортивной борьбе?
- 24 Какие отчетные документы должен вести тренер по спортивной борьбе?
25. История правил соревнований и судейство: характер и способы проведения.
- 26 Взаимосвязь правил соревнований и судейства с технико-тактическим мастерством.
27. Этапы организационной работы при подготовке к соревнованиям.
28. Оборудование места соревнований и общие требования к ним.
29. Возрастные и весовые категории участников соревнований. Эволюция возрастных и весовых категорий.
30. Правила взвешивания и жеребьевка участников.
31. Обязанности и права участников соревнований и общие требования к представителям, тренерам, секундантам и капитанам команд.
32. Формирование судейской коллегии и общие требования к ней. Основные функции судейской бригады.
33. Права и обязанности главного судьи, зам. главного судьи, главного секретаря.


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

34. Порядок составления пар для проведения соревнований; жесты судей и их применение на соревнованиях.
35. Документация соревнований: заявка на участие; протокол взвешивания; табель судей и обслуживающего персонала.
36. Документация соревнований: акт приема места соревнований; протокол хода соревнований; судейская записка.
37. Документация соревнований: график распределения судей на схватки борцов; отчет главного судьи соревнований.
38. Основные требования по продолжительности схваток. Начало и конец поединка. Оценка технических действий на соревнованиях.
39. Особенности судейства борцов в партере и "зоне пассивности", запрещенные приемы и неправильная борьба в стойке и партере.
40. Предупреждение и поражение в поединке за нарушение правил соревнований.


## 10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Форма обучения **заочная**


Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы ( <i>проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.</i> )	Объем в часах	Форма контроля ( <i>проверка решения задач, реферата и др.</i> )
<b>Раздел 1. Гимнастика</b>			
1.Строевые упражнения и приемы: основные исходные положения рук, ног. Строевые приемы. Передвижения. Промежуточные положения рук и ног.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов методического и информационного обеспечения дисциплины, подготовка к сдаче зачета.	10	Тестирование, опрос
2. Строевые приемы. Передвижения. Положения согнутых рук и ног.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов методического и информационного обеспечения дисциплины, подготовка к сдаче зачета.	10	Тестирование, опрос
3.Фигурная маршировка: разновидности ходьбы и бега. Размыкание и смыкание. Исходные положения -наклоны, приседы. Перестроения. Прыжки. Равновесия. Разновидности выпадов, седов.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов методического и информационного обеспечения дисциплины, подготовка к сдаче зачета.	10	Тестирование, опрос
4.Перестроения. Повороты. Дробление, слияние. Характеристика и методика ОРУ. Кувырок вперед.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов методического и информационного обеспечения дисциплины, подготовка к сдаче зачета.	5	Тестирование, опрос
5. Методика проведения ОРУ в парах. Висы и упоры.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов методического и информационного обеспечения дисциплины,	5	Тестирование, опрос

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


Фазы опорного прыжка.	подготовка к сдаче зачета.		
6. Методика проведения упражнений предметами: гимнастическими палками, мячами. Кувырок через плечо, прогнувшись. Размахивание, раскачивание на снарядах.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов методического и информационного обеспечения дисциплины, подготовка к сдаче зачета.	5	Тестирование, опрос
7. Перестроение. Дробление, слияние. Методика ОРУ. Способы формирования представления о движении.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов методического и информационного обеспечения дисциплины, подготовка к сдаче зачета.	5	Тестирование, опрос
8. Перестроения. Методика проведения ОРУ раздельным способом. Лазание по канату. Учебная практика: строевые упражнения. ОРУ	Проработка учебного материала с использованием ресурсов методического и информационного обеспечения дисциплины, подготовка к сдаче зачета.	6	Тестирование, опрос
<b>Раздел 2 Легкая атлетика</b>			
1. Ознакомить с техникой бега на короткие дистанции.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов методического и информационного обеспечения дисциплины, подготовка к сдаче зачета.	10	Тестирование, опрос
2. Обучение технике отталкивания в спринтерском беге.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов методического и информационного обеспечения дисциплины, подготовка к сдаче зачета.	10	Тестирование, опрос
3. Обучить технике бега по повороту, по прямой.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов методического и информационного обеспечения дисциплины, подготовка к сдаче зачета.	10	Тестирование, опрос
4. Обучить технике бега низкого старта (стартовому разгону).	Проработка учебного материала с использованием ресурсов методического и информационного обеспечения дисциплины, подготовка к сдаче зачета.	5	Тестирование, опрос
5. Обучить технике бега с низкого старта по повороту.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов методического и информационного обеспечения дисциплины, подготовка к сдаче зачета.	5	Тестирование, опрос
6. Обучить технике финиширования.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов методического и информационного обеспечения дисциплины, подготовка к сдаче зачета.	5	Тестирование, опрос

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

7. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов методического и информационного обеспечения дисциплины, подготовка к сдаче зачета.	5	Тестирование, опрос
8. Ознакомить с техникой бега на средние дистанции.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов методического и информационного обеспечения дисциплины, подготовка к сдаче зачета.	8	Тестирование, опрос
<b>Раздел 3. Плавание</b>			
1. Техника плавания кролем.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов методического и информационного обеспечения дисциплины, подготовка к сдаче зачета.	10	Тестирование, опрос
2. Техника плавания на спине	Проработка учебного материала с использованием ресурсов методического и информационного обеспечения дисциплины, подготовка к сдаче зачета.	10	Тестирование, опрос
3. Техника плавания брассом.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов методического и информационного обеспечения дисциплины, подготовка к сдаче зачета.	10	Тестирование, опрос
4. Техника плавания дельфином.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов методического и информационного обеспечения дисциплины, подготовка к сдаче зачета.	5	Тестирование, опрос
5. Комплексное плавание.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов методического и информационного обеспечения дисциплины, подготовка к сдаче зачета.	5	Тестирование, опрос
6. Методика обучения плаванию	Проработка учебного материала с использованием ресурсов методического и информационного обеспечения дисциплины, подготовка к сдаче зачета.	5	Тестирование, опрос
7. Методика обучения плаванию.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов методического и информационного обеспечения дисциплины, подготовка к сдаче зачета.	5	Тестирование, опрос
8. Методика обучения плаванию.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов методического и информационного обеспечения дисциплины, подготовка к сдаче зачета.	4	Тестирование, опрос
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>			
1. Ознакомление с особенностями и создание правильного представления об основах техники баскетбола -	Проработка учебного материала с использованием ресурсов методического и информационного обеспечения дисциплины, подготовка к сдаче зачета.	10	Тестирование, опрос

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

передвижение в баскетболе.			
2.Совершенствование техники передвижения в баскетболе.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов методического и информационного обеспечения дисциплины, подготовка к сдаче зачета.	10	Тестирование, опрос
3.Совершенствование техники передвижения в баскетболе ( стойка, остановка, повороты, бег ).	Проработка учебного материала с использованием ресурсов методического и информационного обеспечения дисциплины, подготовка к сдаче зачета.	10	Тестирование, опрос
4. Обучение техники владения мячом.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов методического и информационного обеспечения дисциплины, подготовка к сдаче зачета.	10	Тестирование, опрос
5.Совершенствование техники владения мячом ( ловля мяча, передача мяча, вырывание, выбивание ).	Проработка учебного материала с использованием ресурсов методического и информационного обеспечения дисциплины, подготовка к сдаче зачета.	5	Тестирование, опрос
6.Совершенствование передачи мяча в баскетболе ( передача мяча двумя руками на месте и в движении , одной на месте и в движении ).	Проработка учебного материала с использованием ресурсов методического и информационного обеспечения дисциплины, подготовка к сдаче зачета.	9	Тестирование, опрос
<b>Раздел 5. Единоборства</b>			
1. Развитие силы и выносливости.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов методического и информационного обеспечения дисциплины, подготовка к сдаче зачета.	10	Тестирование, опрос
2. Определение максимальной силы.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов методического и информационного обеспечения дисциплины, подготовка к сдаче зачета.	10	Тестирование, опрос
3. Развитие ловкости	Проработка учебного материала с использованием ресурсов методического и информационного обеспечения дисциплины, подготовка к сдаче зачета.	10	Тестирование, опрос
4. Развитие быстроты	Проработка учебного материала с использованием ресурсов методического и информационного обеспечения дисциплины, подготовка к сдаче зачета.	10	Тестирование, опрос
5. История возникновения и развития спортивных единоборств	Проработка учебного материала с использованием ресурсов методического и информационного обеспечения дисциплины, подготовка к сдаче зачета.	5	Тестирование, опрос
6. Определение гибкости.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов методического и информационного обеспечения дисциплины,	5	Тестирование, опрос

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

	подготовка к сдаче зачета.		
--	----------------------------	--	--

## 11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### а) Список рекомендуемой литературы

#### основная:

1. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов / Холодов Жорж Константинович, В. С. Кузнецов .- 2-е изд. испр. и доп. – Москва : Академия, 2003.- 479с.; ил.- (Высшее образование).- ISBN 5-7695- 0853-1 (в пер.) : 155.00.
2. Гумеров, Р. А. Теория и методика обучения плаванию: учебное пособие / Р. А. Гумеров. — Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2015. — 64 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/70485.html>


#### дополнительная:

1. Чертов, Н. В. Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (плавание): учебное пособие / Н. В. Чертов. — Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2012. — 136 с. — ISBN 978-5-9275-1044-3. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/46979.html>
2. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов по спец. 032100 «Физическая культура и спорт» / Максименко Алексей Михайлович.- 2-е изд. испр. и доп. – Москва: Физическая культура, 2009.-492 с. – Библиогр.; с. 488-492.- ISBN 978-5-9746-0101-9 (в пер.) : 455.00

#### учебно-методическая:

1. Мамакина И.А. Элективные курсы по физической культуре и спорту : методические указания для самостоятельной работы бакалавров направления подготовки 49.03.01 - «Физическая культура» / И. А. Мамакина, В. В. Вальцев, В. П. Феоктистова, Ю. П. Ничков; УлГУ, Фак. физ. культуры и реабилитации. - Ульяновск : УлГУ, 2019. - Загл. с экрана; Неопубликованный ресурс. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 453 КБ). - Текст : электронный.  
<http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/7347>
2. Орлова Людмила Николаевна. Профессионально-методическая подготовка по дисциплине "Гимнастика" студентов факультета физической культуры и реабилитации [Электронный ресурс] : учеб.- метод. пособие / Орлова Людмила Николаевна, И. А. Мамакина, Н. Ю. Васильева; УлГУ, ИМЭиФК. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 1,52 Мб). - Ульяновск : УлГУ, 2012. — URL:


Согласовано:

Начальник отдела НБ УлГУ / Окунева И.А. /  / 2022  
 Должность сотрудника научной библиотеки      ФИО      Подпись      дата

### б) Программное обеспечение

1. Microsoft Office



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

2. ОС Windows Professional

3. Антиплагиат ВУЗ

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

### 1. Электронно-библиотечные системы:

IPRbooks : электронно-библиотечная система : сайт / группа компаний Ай Пи Ар Медиа. - Саратов, [2020]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

ЮРАЙТ : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Электронное издательство ЮРАЙТ. – Москва, [2020]. - URL: <https://www.biblio-online.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

Консультант студента : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Политехресурс. – Москва, [2020]. – URL: [http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch\\_kit/x2019-128.html](http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch_kit/x2019-128.html). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС Лань. – Санкт-Петербург, [2020]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Знаниум. - Москва, [2020]. - URL: <http://znanium.com>. – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

Clinical Collection : коллекция для медицинских университетов, клиник, медицинских библиотек // EBSCOhost : [портал]. – URL: <http://web.a.ebscohost.com/ehost/search/advanced?vid=1&sid=e3ddfb99-a1a7-46dd-a6eb-2185f3e0876a%40sessionmgr4008>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

2. **КонсультантПлюс** [Электронный ресурс]: справочная правовая система. /ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2020].

### 3. Базы данных периодических изданий:

База данных периодических изданий : электронные журналы / ООО ИВИС. - Москва, [2020]. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.


eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО Научная Электронная Библиотека. – Москва, [2020]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

«Grebennikon» : электронная библиотека / ИД Гребенников. – Москва, [2020]. – URL: <https://id2.action-media.ru/Personal/Products>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

4. **Национальная электронная библиотека** : электронная библиотека : федеральная государственная информационная система : сайт / Министерство культуры РФ ; РГБ. – Москва, [2020]. – URL: <https://nec.ru>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

5. **SMART Imagebase** // EBSCOhost : [портал]. – URL: <https://ebsco.smartimagebase.com/?TOKEN=EBSCO-1a2ff8c55aa76d8229047223a7d6dc9c&custid=s6895741>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Изображение : электронные.

### 6. Федеральные информационно-образовательные порталы:

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

Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральный портал / учредитель ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ. – URL: <http://window.edu.ru/>. – Текст : электронный.


Российское образование : федеральный портал / учредитель ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ. – URL: <http://www.edu.ru/>. – Текст : электронный.

### 7. Образовательные ресурсы УлГУ:

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

Образовательный портал УлГУ. – URL: <http://edu.ulsu.ru>. – Режим доступа : для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.


Согласовано:

Зам.начальника УИТиТ / Ключкова А.В. /  129.05.2020  
Должность сотрудника УИТиТ                      ФИО                      подпись                      дата

## 12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Для проведения занятий используется следующее материально-техническое обеспечение: учебная аудитория, для проведения занятий и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение оснащено комплектом ученической мебели на 20 посадочных мест. Технические средства: доска аудиторная, рабочее место преподавателя, проектор, экран настенный. учебно-наглядные пособия, WI-FI, интернет  
Помещение для занятий физической культурой и спортом: спортивный зал. Площадь – 607,01 м<sup>2</sup>  
Спортивное оборудование (стартовые колодки, эстафетные палочки, секундомеры барьеры)  
Помещения для самостоятельной работы:

1. Читальный зал научной библиотеки (аудитория 237) с зоной для самостоятельной работы, Wi-Fi с доступом к ЭИОС, ЭБС. Аудитория укомплектована специализированной мебелью на 80 посадочных мест и оснащена компьютерной техникой с доступом к сети «Интернет», ЭИОС, ЭБС, экраном и проектором. Площадь 220,39 кв.м. (Ульяновская область, г. Ульяновск, ул. Набережная реки Свияги, д. 106 (корпус 1))
2. Учебная аудитория 230 для самостоятельной работы студентов, Wi-Fi с доступом к ЭИОС, ЭБС. Компьютерный класс укомплектованный специализированной мебелью на 32 посадочных мест и техническими средствами обучения (16 персональных компьютеров) с доступом к сети «Интернет», ЭИОС, ЭБС. Площадь 93,51 кв.м. (Ульяновская область, г. Ульяновск, ул. Набережная реки Свияги, д. 106 (корпус 1))
3. Учебная аудитория 226 для самостоятельной работы студентов, Wi-Fi с доступом к ЭИОС, ЭБС. Компьютерный класс укомплектованный специализированной мебелью на 15 посадочных мест и техническими средствами обучения (10 персональных компьютеров), копировальными аппаратами, принтерами, сканерами, переплетной машиной, ламинатором, дыроколом, брошюровщиком с доступом к сети «Интернет», ЭИОС, ЭБС. Площадь 80,06 кв.м. (Ульяновская область, г. Ульяновск, ул. Набережная реки Свияги, д. 106 (корпус 1))
4. Библиографический отдел научной библиотеки (аудитория 224Б) с зоной для самостоятельной работы, Wi-Fi с доступом к ЭИОС, ЭБС. Аудитория укомплектована специализированной мебелью на 7 посадочных места и оснащена компьютерной техникой

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

с доступом к сети «Интернет», ЭИОС, ЭБС. Площадь 53,88 кв.м. (Ульяновская область, г. Ульяновск, ул. Набережная реки Свияги, д. 106 (корпус 1))

5. Отдел обслуживания научной библиотеки (аудитория 316) с зоной для самостоятельной работы, Wi-Fi с доступом к ЭИОС, ЭБС. Аудитория укомплектована специализированной мебелью на 10 посадочных места и оснащена компьютерной техникой с доступом к сети «Интернет», ЭИОС, ЭБС. Площадь 31,68 кв.м. (Ульяновская область, г. Ульяновск, ул. Набережная реки Свияги, д. 106 (корпус 1))

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

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

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

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

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

Разработчик

  
\_\_\_\_\_

подпись


доцент

должность

Мамакина И.А.

ФИО

Разработчик

  
\_\_\_\_\_

подпись

доцент

должность

Ничков Ю. П.

ФИО

Разработчик

  
\_\_\_\_\_

подпись

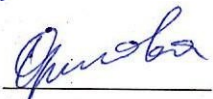
доцент

должность

Вальцев В.В

ФИО

Разработчик

  
\_\_\_\_\_


подпись

ст.преподаватель


должность


Орлова Л.Н.

ФИО

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

### ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ


№ п/п	Содержание изменения или ссылка на прилагаемый текст изменения	ФИО заведующего кафедрой, реализующей дисциплину/выпускающей кафедрой	Подпись	Дата
1	Внесены изменения в п.п. 4.2 Объем дисциплины по видам учебной работы с оформлением Приложения №1	Вальцев В.В.	 инициалы	16.03.2020 г.

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

### Приложения №1

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения заочная)					
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам				
		2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6	7
Контактная работа обучающихся с преподавателями в соответствии с УП	-	-	-	-	-	-
Аудиторные занятия:	36	8	8	8	6	6
лекции	-	-	-	-	-	-
Семинары и практические занятия	36	8	8	8	6	6
лабораторные работы, практикумы	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	272	56	58	54	54	50
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др.(не менее 2 видов)	Тестирование, коллоквиум	Тестирование, коллоквиум	Тестирование, коллоквиум	Тестирование, коллоквиум	Тестирование, коллоквиум	Тестирование, коллоквиум
Курсовая работа	-	-	-	-	-	-
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Всего часов по дисциплине + 20 контроль	328	64	66	62	60	56

\* В случае необходимости использования в учебном процессе частично\исключительно

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

дистанционных образовательных технологий в таблице через слеш указывается количество часов работы ППС с обучающимися для проведения занятий в дистанционном формате с применением электронного обучения.