


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

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

Цели освоения дисциплины: изучение теоретико-методических особенностей физкультурно-спортивного совершенствования спортсменов, прошедшие этапы спортивного совершенствования.

Задачи освоения дисциплины:


- 1 Формирование системы знаний в области педагогической и тренерской деятельности в избранном виде спорта;
- 2 Формирование основ техники в избранном виде спорта, обеспечить достаточный уровень спортивной подготовленности.
- 3 Ознакомление с основами организации научно-исследовательской деятельности в избранном виде спорта;
- 4 Ознакомление со средствами избранного вида спорта в областях рекреационной и реабилитационной деятельности.
- 5 Стимулирование самостоятельной деятельности по освоению содержания дисциплины и формированию необходимых компетенций.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:

Учебная дисциплина «Физкультурно-спортивное совершенствование» относится к базовой части дисциплин учебного плана. Изучается в течение 5,6,7(очное).7,8,9 (зочное) семестра. Для изучения данной дисциплины студент должен освоить такие дисциплины как Теория и методика избранного вида спорта, Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, Подготовка к процедуре защите и защита выпускной квалификационной работы, Тренерская практика, 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
ПК-4 Подготовка занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	Знать: методы и принципы разработки и перспективных планов работы Уметь: разрабатывать и утверждать текущие и перспективные планы работы, определять целевые показатели деятельности Владеть: методами и принципами разрабатывать и утверждать текущие и перспективные планы работы, определять целевые показатели деятельности
ПК-6 подготовка занимающихся на этапе	Знать: принципы и методы используемые на этапе совершенствования спортивного мастерства

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

совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группы спортивных дисциплин)	Владеть: принципами и методами используемых на этапе совершенствования спортивного мастерства Уметь: применять принципы и методы используемые для подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группы спортивных дисциплин)
--	---


4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах (всего) 8

4.2. Объем дисциплины по видам учебной работы 288 (в часах)

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения очная)			
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам		
		5	6	7
1	2	3	4	5
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	140	36	32	72
Аудиторные занятия:		36	32	72
лекции	36			36
Семинары и практические занятия	104	36	32	36
лабораторные работы, практикумы				
Самостоятельная работа	112	36	40	36
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др.(не менее 2 видов)	Тестирование, опрос	Тестирование, опрос	Тестирование, опрос	Тестирование, опрос
Курсовая работа			+	
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	Зачет, экзамен	Зачет	Зачет	экзамен
Всего часов по дисциплине	288	72	72	144 (36 контроль)

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения заочная)	
	Всего по	В т.ч. по семестрам


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

	плану	7	8	9
1	2	3	4	5
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	46	10	8	28
Аудиторные занятия:	46	10	8	28
лекции	14			14
Семинары и практические занятия	32	10	8	14
лабораторные работы, практикумы				
Самостоятельная работа	225	58	60	107
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др.(не менее 2 видов)	Тестирование, опрос	Тестирование, опрос	Тестирование, опрос	Тестирование, опрос
Курсовая работа			+	
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	Зачет, экзамен	Зачет	Зачет	экзамен
Всего часов по дисциплине	288	72 (4 контроль)	72 (4 контроль)	144 (9 контроль)


4.3. Содержание дисциплины (модуля.) 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		
Раздел 1. Баскетбол								
1.Баскетбол в системе физического воспитания и спорта.	2		1				1	Тестирование, коллоквиум.
2.Общая характеристика методики обучения в	2		1				1	Тестирование, коллокви

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


баскетболе.							ум.
3.Средства и способы ведения игры.	2		1			1	Тестирование, коллоквиум.
4.Технология планирования учебно-тренировочного и соревновательного процесса.	2		1			1	Тестирование, коллоквиум.
5.Спортивный отбор.	2		1			1	Тестирование, коллоквиум.
6. Правила соревнований по баскетболу, оборудование инвентарь.	2		1			1	Тестирование, коллоквиум.
7: Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.	2		1			1	Тестирование, коллоквиум.
8. Техника и тактика игры в баскетбол.	2		1			1	Тестирование, коллоквиум.
9. Обучение техники ведения в баскетболе (ведение на месте, по диагонали, кругу).	4		2			2	Тестирование, коллоквиум.
10. Обучение техники бросков в корзину.	2		1			1	Тестирование, коллоквиум.
11. Совершенствование техники бросков в корзину (штрафные броски с средней и дальней дистанции).	4		2			2	Тестирование, коллоквиум.
12. Обучение приемам техники нападения, взаимодействия 2-х, 3-х игроков).	2		1			1	Тестирование, коллоквиум.
13. Совершенствование приемов техники	2		1			1	Тестирование, коллоквиум.

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


нападения (комбинации, двойки).							ум.
14. Совершенствование основных закономерностей ведения спортивной борьбы в баскетболе (стратегия, тактика).	4		2			2	Тестирование, коллоквиум.
15. Методика обучения групповым действиям (2-х, 3-х игроков).	4		2			2	Тестирование, коллоквиум.
16. Методика обучения командным действиям игры в защите.	2		1			1	Тестирование, коллоквиум.
17. Овладение командным действиям игры в защите (личная защита).	4		2			2	Тестирование, коллоквиум.
18. Совершенствование командных действий в защите (зонная защита прессинг).	4		2			2	Тестирование, коллоквиум.
19. Овладение навыкам игры в стритбаскет(3*3).	4		2			2	Тестирование, коллоквиум.
20. Совершенствование игры в баскетбол (5*5).	4		2			2	Тестирование, коллоквиум.
21. Совершенствование передачи мяча в баскетболе (передача мяча двумя руками на месте и в движении, одной на месте и в движении).	4		2			2	Тестирование, коллоквиум.
22. Совершенствование техники передвижения в баскетболе (4		2			2	Тестирование, коллоквиум.

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


стойка, остановка, повороты, бег).							
23. Совершенствование техники владения мячом (ловля мяча, передача мяча, вырывание, выбивание).	4		2			2	Тестирование, коллоквиум.
24. Выполнение зачетных требований, контрольных нормативов.	4		2			2	Тестирование, коллоквиум.
Всего	72		36			36	
Раздел 2. Плавание							
1.История развития плавания.	2			1		1	Тестирование, коллоквиум.
2. Научно-теоретические основы плавания.	2			1		1	Тестирование, коллоквиум.
3. Правила поведения и безопасности на занятиях плаванием.	2			1		1	Тестирование, коллоквиум.
4.Научно-теоретическиеосновыплавания	2			1		1	Тестирование, коллоквиум.
5.Теоретическиеосновыплавания.	2			1		1	Тестирование, коллоквиум.
6. Адаптация к водной среде.	2			1		1	Тестирование, коллоквиум.
7. Обучение плаванию дошкольников: основные особенности при обучении	2			1		1	Тестирование, коллоквиум.
8. Планирование тренировочных занятий по	2			1		1	Тестирование, коллоквиум.

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


плаванию.							
9. Техника плавания кролем.	3			1		1	Тестирование, коллоквиум.
10. Техника плавания на спине.	2			1		1	Тестирование, коллоквиум.
11. Техника плавания брассом.	3			1		2	Тестирование, коллоквиум.
12. Техника плавания дельфином.	3			1		2	Тестирование, коллоквиум.
13..Комплексное плавание.	3			1		2	Тестирование, коллоквиум.
14. Методика обучения плаванию	3			1		2	Тестирование, коллоквиум.
15. Методика обучения плаванию.	3			1		2	Тестирование, коллоквиум.
16.Методика обучения плаванию.	3			1		2	Тестирование, коллоквиум.
17. Правила соревнований по плаванию.	3			1		2	Тестирование, коллоквиум.
18. Методические приемы используемые при обучении плаванию различных возрастных групп.	3			1		2	Тестирование, коллоквиум.
19. Техника безопасности на занятиях по плаванию.	4			2		2	Тестирование, коллоквиум.
20. Педагогический контроль на	4			2		2	Тестирование,

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

занятиях по плаванию.							КОЛЛОКВИУМ.
21. Самоконтроль пловца.	2			1		1	Тестирование, коллоквиум.
22. Обучение методики развития выносливости посредством плавания.	2			1		1	Тестирование, коллоквиум.
23. Методика развития силовых качеств.	4			2		2	Тестирование, коллоквиум.
24. Развитие скоростных качеств в плавании.	4			2		2	Тестирование, коллоквиум.
25. Методика развития гибкости.	4			2		2	Тестирование, коллоквиум.
Всего	72			32		40	
Раздел 3. Единоборства							
1. История развития борьбы.	3	1		1		1	Тестирование, коллоквиум.
2. Основы техники спортивной борьбы	6	2		2		2	Тестирование, коллоквиум.
3. Основы методики обучения	3	1		1		1	Тестирование, коллоквиум.
4. Физические качества борца	6	2		2		2	Тестирование, коллоквиум.
5. Тактика в спортивной борьбе	3	1		1		1	Тестирование, коллоквиум.
6. Планирование учебно – тренировочного	6	2		2		2	Тестирование,

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


процесса							коллокви ум.
7. Особенности спортивной тренировки борцов высшей квалификации	3	1		1		1	Тестирова ние, коллокви ум.
8. Психо- педагогическая характеристика тренера – преподавателя	6	2		2		2	Тестирова ние, коллокви ум.
9. Развитие силы и выносливости.	3	1		1		1	Тестирова ние, коллокви ум.
10. Определение максимальной силы.	6	2		2		2	Тестирова ние, коллокви ум.
11. Развитие ловкости	3	1		1		1	Тестирова ние, коллокви ум.
12. Развитие быстроты	6	2		2		2	Тестирова ние, коллокви ум.
13. История возникновения и развития спортивных единоборств	3	1		1		1	Тестирова ние, коллокви ум.
14. Определение гибкости.	6	2		2		2	Тестирова ние, коллокви ум.
15. Техника национальной борьбы.	3	1		1		1	Тестирова ние, коллокви ум.
16. Техника вольной борьбы	6	2		2		2	Тестирова ние, коллокви ум.
17. Техника Самбо.	6	2		2		2	Тестирова ние, коллокви ум.
18. Техника смешанных единоборств.	6	2		2		2	Тестирова ние,

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


							КОЛЛОКВИ УМ.
19. Организация и содержание занятий.	6	2		2		2	Тестирова ние, коллокви ум.
20. Психические качества борца.	6	2		2		2	Тестирова ние, коллокви ум.
21. Контроль и учет спортивного совершенствования.	6	2		2		2	Тестирова ние, коллокви ум.
22. Выполнение зачетных требований, контрольных нормативов.	6	2		2		2	Тестирова ние, коллокви ум.
Всего (36 контроль)	144	36		36		36	
Итого	288	36		104	26	112	

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	
Раздел 2. Баскетбол							
1. Баскетбол в системе физического воспитания и спорта.	4	4				1	Тестирова ние, коллокви ум.
2. Общая характеристика методики обучения в баскетболе.	4	4				1	Тестирова ние, коллокви ум.
3. Средства и способы ведения игры.	4	4				1	Тестирова ние, коллокви ум.
4. Технология планирования учебно-тренировочного и соревновательного	4	4				1	Тестирова ние, коллокви ум.

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


о процесса.							
5. Спортивный отбор.	4	4				1	Тестирование, коллоквиум.
6. Правила соревнований по баскетболу, оборудование инвентарь.	4	4				1	Тестирование, коллоквиум.
7: Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.	3	3				1	Тестирование, коллоквиум.
8. Техника и тактика игры в баскетбол.	4	4				1	Тестирование, коллоквиум.
9. Обучение техники ведения в баскетболе (ведение на месте, по диагонали, кругу).	9					1	Тестирование, коллоквиум.
10. Обучение техники бросков в корзину.	9					1	Тестирование, коллоквиум.
11. Совершенствование техники бросков в корзину (штрафные броски с средней и дальней дистанции).	9					1	Тестирование, коллоквиум.
12. Обучение приемам техники нападения, взаимодействия 2-х, 3-х игроков).	14					1	Тестирование, коллоквиум.
13. Совершенствование приемов техники нападения (комбинации, двойки).	14					1	Тестирование, коллоквиум.
14. Совершенствование основных закономерностей ведения спортивной борьбы в баскетболе (14					1	Тестирование, коллоквиум.

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


стратегия, тактика).							
15. Методика обучения групповым действиям (2-х, 3-х игроков).	14			1		3	Тестирование, коллоквиум.
16. Методика обучения командным действиям игры в защите.	9			1		3	Тестирование, коллоквиум.
17. Овладение командным действиям игры в защите (личная защита).	9			1		3	Тестирование, коллоквиум.
18. Совершенствование командных действий в защите (зонная защита прессинг).	9			1		3	Тестирование, коллоквиум.
19. Овладение навыкам игры в стритбаскет(3*3).	9			1		3	Тестирование, коллоквиум.
20. Совершенствование игры в баскетбол (5*5).	9			1		3	Тестирование, коллоквиум.
21. Совершенствование передачи мяча в баскетболе (передача мяча двумя руками на месте и в движении , одной на месте и в движении).	11			1		3	Тестирование, коллоквиум.
22. Совершенствование техники передвижения в баскетболе (стойка, остановка, повороты, бег).	10			1		3	Тестирование, коллоквиум.
23. Совершенствование техники владения мячом (ловля мяча, передача мяча, вырывание, выбивание).	14			1		3	Тестирование, коллоквиум.
24. Выполнение	4			1		3	Тестирова

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


зачетных требований, контрольных нормативов.							ние, коллоквиум.
Всего (4 контроль	72			10		58	
Раздел 3. Плавание.							
1.История развития плавания.	2					2	Тестирование, коллоквиум.
2. Научно-теоретические основы плавания.	2					2	Тестирование, коллоквиум.
3. Правила поведения и безопасности на занятиях плаванием.	2					2	Тестирование, коллоквиум.
4.Научно-теоретическиеосновыплавания	2					2	Тестирование, коллоквиум.
5.Теоретическиеосновыплавания.	2					2	Тестирование, коллоквиум.
6. Адаптация к водной среде.	2					2	Тестирование, коллоквиум.
7. Обучение плаванию дошкольников: основные особенности при обучении	3					3	Тестирование, коллоквиум.
8. Планирование тренировочных занятий по плаванию.	3					3	Тестирование, коллоквиум.
9. Техника плавания кролем.	2					2	Тестирование, коллоквиум.
10. Техника плавания на спине.	2					2	Тестирование, коллоквиум.

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


11. Техника плавания брассом.	2					2	Тестирование, коллоквиум.
12. Техника плавания дельфином.	2					2	Тестирование, коллоквиум.
13..Комплексное плавание.	2					2	Тестирование, коллоквиум.
14. Методика обучения плаванию	4			1		3	Тестирование, коллоквиум.
15. Методика обучения плаванию.	4			1		3	Тестирование, коллоквиум.
16.Методика обучения плаванию.	4			1		3	Тестирование, коллоквиум.
17. Правила соревнований по плаванию.	4			1		3	Тестирование, коллоквиум.
18. Методические приемы используемые при обучении плаванию различных возрастных групп.	4			1		3	Тестирование, коллоквиум.
19. Техника безопасности на занятиях по плаванию.	4			1		3	Тестирование, коллоквиум.
20. Педагогический контроль на занятиях по плаванию.	4			1		3	Тестирование, коллоквиум.
21. Самоконтроль пловца.	2					2	Тестирование, коллоквиум.
22. Обучение методики развития выносливости	4			1		3	Тестирование, коллоквиум.

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

посредством плавания.							ум.
23. Методика развития силовых качеств.	2					2	Тестирование, коллоквиум.
24. Развитие скоростных качеств в плавании.	2					2	Тестирование, коллоквиум.
25. Методика развития гибкости.	2					2	Тестирование, коллоквиум.
Всего (4 контроль)	72			8		60	
Раздел 4. Единоборства.							
1. История развития борьбы.	4					4	Тестирование, коллоквиум.
2. Основы техники спортивной борьбы	4					4	Тестирование, коллоквиум.
3. Основы методики обучения	4					4	Тестирование, коллоквиум.
4. Физические качества борца	5					5	Тестирование, коллоквиум.
5. Тактика в спортивной борьбе	5					5	Тестирование, коллоквиум.
6. Планирование учебно – тренировочного процесса	5					5	Тестирование, коллоквиум.
7. Особенности спортивной тренировки борцов высшей квалификации	5					5	Тестирование, коллоквиум.
8. Психологическая характеристика тренера – преподавателя	7	1		1		5	Тестирование, коллоквиум.

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

9. Развитие силы и выносливости.	7	1		1		5	Тестирование, коллоквиум.
10. Определение максимальной силы.	7	1		1		5	Тестирование, коллоквиум.
11. Развитие ловкости	7	1		1		5	Тестирование, коллоквиум.
12. Развитие быстроты	7	1		1		5	Тестирование, коллоквиум.
13. История возникновения и развития спортивных единоборств	7	1		1		5	Тестирование, коллоквиум.
14. Определение гибкости.	7	1		1		5	Тестирование, коллоквиум.
15. Техника национальной борьбы.	7	1		1		5	Тестирование, коллоквиум.
16. Техника вольной борьбы	7	1		1		5	Тестирование, коллоквиум.
17. Техника Самбо.	7	1		1		5	Тестирование, коллоквиум.
18. Техника смешанных единоборств.	7	1		1		5	Тестирование, коллоквиум.
19. Организация и содержание занятий.	7	1		1		5	Тестирование, коллоквиум.
20. Психические качества борца.	7	1		1		5	Тестирование, коллоквиум.
21. Контроль и	7	1		1		5	Тестирова

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

учет спортивного совершенствования.							ние, коллоквиум.
22. Выполнение зачетных требований, контрольных нормативов.	7	1		1		5	Тестирование, коллоквиум.
Всего (9 контроль)	144	14		14		107	
Итого (17 часов контроль)	288	14		32		17 225	Тестирование, коллоквиум.

5. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

Раздел 1. Баскетбол.

Тема 1. Баскетбол в системе физического воспитания и спорте.

Возникновение баскетбола, развитие баскетбола современные представления об игре, характеристика игры, правила игры. Баскетбол как средство физического воспитания. Основные понятия и термины в теории и методике баскетбола. История развития Российского баскетбола.

Тема 2. Общая характеристика методики обучения в баскетболе.

Дидактические принципы обучения, этапы обучения техническим приемам.

Тема 3. Средства и способы ведения игры.

Техника игры в баскетбол Определение техники игры, классификация техники, техника нападения (передвижения), владения мячом (ведение, передачи, броски в корзину). Техника игры в защите (техника передвижений, овладения мячом, овладения мячом). Финты и сочетания приемов.

Тема 4. Технология планирования учебно-тренировочного и соревновательного процесса.

Общие положения о технологии планирования, планирование спортивной подготовки в многолетних циклах, виды планирования, документы планирования.

Тема 5. Спортивный отбор.


Теоретические и научные основы спортивного отбора. Этапы отбора в баскетболе. Критерии отбора для занятий баскетболом.

Тема 6. Правила соревнований по баскетболу, оборудование инвентарь.

Правила соревнований по баскетболу, оборудование и инвентарь для учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Тема 7. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.

Контроль за состоянием подготовленности баскетболиста. Контроль за факторами внешней среды. Виды учета в процессе тренировки

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

Тема 8. Техника и тактика игры в баскетбол.

Заочное отделение 4х лет обучения. 2/12 Определение понятий «техника и тактика», «классификация». Характеристика приемов игры, индивидуальные, групповые и командные действия. Современная тактика баскетбола.

Раздел 2. Плавание.

Тема 1. История развития плавания.

Возникновение плавания. Плавание как средство физического воспитания. Основные понятия и термины в теории и методике плавания.

Тема 2. Научно-теоретические основы плавания.

Основные понятия и термины: оси тела, плоскости тела, направления движения, угол атаки, движитель, плавание, пловец. Особенности водной среды: плотность воды, текучесть (вязкость), инертность частиц жидкости, гидростатическое давление, теплоемкость, теплопроводность, преломление света, распространение в воде звука и т.д. Система условий для организации двигательных действий пловца: горизонтальное положение, высокое встречное сопротивление, гипогравитация, холод, подвижная опора, принципиально отличный характер дыхания;

Особенности организма пловца: морфологические, физиологические, психологические.

Статическое плавание. Действие сил на неподвижное в воде тело. Закон Архимеда. Плаваемость. Факторы, определяющие плаваемость. Виды плаваемости: горизонтальная, вертикальная. Влияние плаваемости на технику плавания.

Тема 3. Правила поведения и безопасности на занятиях плаванием.

Упражнения для ознакомления со специфическими свойствами воды. Упражнения на погружение и открывание глаз в воде. Упражнения для обучения всплыванию и лежанию на воде. Упражнения для обучения правильному дыханию. Упражнения для обучения скольжению. Спады в воду и учебные прыжки в воду.

Тема 4. Научно-теоретические основы плавания


Плавание — жизненно важный навык. Врожденный плавательный рефлекс. Плавание как двигательное действие. Оздоровительное значение плавания. Прикладное значение плавания. Лечебное значение плавания. Спортивное значение плавания. Плавание как средство физического воспитания и спортивной тренировки. Плавание как учебная дисциплина. Плавание как методическая дисциплина. Плавание как научная дисциплина.

Тема 5. Теоретические основы плавания.

Основные понятия и термины: оси тела, плоскости тела, направления движения, угол атаки, движитель, плавание, пловец.

Особенности водной среды: плотность воды, текучесть (вязкость), инертность частиц жидкости, гидростатическое давление, теплоемкость, теплопроводность, преломление света, распространение в воде звука и т.д. Система условий для организации двигательных действий пловца: горизонтальное положение, высокое встречное сопротивление, гипогравитация, холод, подвижная опора, принципиально отличный характер дыхания;

Особенности организма пловца: морфологические, физиологические,

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

психологические. Статическое плавание. Действие сил на неподвижное в воде тело. Закон Архимеда. Плавуемость. Факторы, определяющие плавуемость. Виды плавуемости: горизонтальная, вертикальная. Влияние плавуемости на технику плавания.

Тема 6. Адаптация к водной среде.

Согласование движений как при плавании брассом на груди, руки выполняют прямые движения до бедер. Плавание кролем на спине, с укороченными, а затем с полными гребками руками.

Тема 7. Обучение плаванию дошкольников: основные особенности при обучении

Обучение плаванию дошкольников: основные особенности при обучении. Обучение плаванию дошкольников: основные особенности при обучении. Апробация полученных знаний на практике: Подводящие упражнения, упр. по освоению с водой, спец. упражнения, технические средства используемые для обучения. Особенности проведения занятий в бассейне для дошкольников. Использование игр в процессе обучения и т.д.

Тема 8. Планирование тренировочных занятий по плаванию.

Ознакомление с основными этапами планирование тренировочных занятий по плаванию. Последовательность обучения плавания. Этапы обучения в плавании. Преемственность спортивной тренировки по плаванию. Подбор средств для тренировки. Выбор методических приёмов в спортивной тренировке. Структура учебно – тренировочных занятий. Содержание учебно – тренировочных занятий. Учёт учебно – тренировочных занятий.

Раздел 3. Единоборства.

Тема 1. История развития борьбы.

Возникновение борьбы. Борьба как средство физического воспитания. Основные понятия и термины в теории и методике борьбы.

Тема 2. Основы техники спортивной борьбы.


Определение понятий: «техника», «приём», «части приёма». Механизм эффективности технических действий в борьбе. Понятие «индивидуальная техника».

Зависимость статических напряжений, динамических особенностей борьбы, перемещение борцов по коврику, темпа и ритма действий борцов от условий поединка. Фазовая структура техники борьбы. Взаимосвязь техники и тактики борьбы. Связь процесса овладения техникой борьбы с физической, психологической и интеллектуальной подготовленностью борцов.

Тема 3. Основы методики обучения.

Задача обучения. Последовательность обучения в спортивных видах борьбы (принцип от простого к сложному).

Учет положительного и отрицательного переноса навыков при обучении. Комплексное и избирательное применение дидактических принципов в процессе обучения борцов. Прочность усвоения навыков как одно из важнейших условий эффективности обучения. Средства и методы обучения. Метод слова, метод показа. Целостный и расчлененный методы обучения. Смешанный метод. Критерии определения ошибок,

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

методы предупреждения и устранения ошибок.

Тема 4. Физические качества борца

Условия проявления физических качеств борцом.

Проявление различных физических качеств при выполнении приёмов борьбы, относящихся к различным группам классификации и при решении различных спортивных задач. Понятия: скоростно-силовая подготовка, силовая выносливость, координация движений и др. Условия необходимые для воспитания физических качеств.

Средства и методы применяемые для совершенствования физических качеств борца: силы, быстроты, выносливости и т.д. Методы тестирования общей и специальной физической подготовленности борца.

Тема 5. Тактика в спортивной борьбе

Определение понятия «тактика». Тактическое мышление (способность быстро воспринимать и перерабатывать информацию, прогнозировать действия соперника, находить правильные варианты тактических решений). Пути формирования и совершенствования тактического мышления. Основы тактики, определяющие тактическое мастерство спортсмена – умение составлять реальный план, навыки реализации тактического плана, гибкость тактического мышления. Роль сложных тактико-технических действий, кустовой метод построения комбинаций и т.д. Значение времени реакции атакующего и атакуемого борцов для тактических построений.

Тема 6. Планирование учебно - тренировочного процесса.


Требования к планированию (целеустремленность, перспективность, реальность, конкретность, научность, оптимальность, объективность, возможность контроля и коррекций). Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное. Взаимосвязь и преемственность видов планирования. Методы планирования: программно- целевой, моделирование, экстраполяция, линейное. Характеристика различных видов планирования в борьбе. Связь различных видов планирования с педагогическими задачами.

Тема 7. Особенности спортивной тренировки борцов высшей квалификации.

Значение высокого уровня всестороннего физического развития для достижения высоких спортивных результатов. Совершенствование физических качеств, необходимых для выполнения высоких специфических нагрузок; формирование и совершенствование индивидуальной техники и тактики борьбы. Воспитание идеологической убежденности, коллективизма. Пути совершенствования умений и навыков преодоления трудностей в решении спортивных задач. Место общеразвивающих и специальных упражнений и их параметры. Варьирование методов тренировки.

Тема 8. Психологическая характеристика тренера – преподавателя.

Тренер как педагог и воспитатель. Творческая система «тренер – ученик». Способы управления коллективом: авторитарный, либеральный и демократический. Функции тренера (обучение, воспитание, учет, контроль, планирование, организация,

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

совершенствование). Педагогические способности тренера: экспрессивная, дидактическая, академическая, личностная, организаторская, наблюдательская и т.д.). Взаимоотношения тренера с коллегами, администрацией, хозяйственниками, врачами, судьями. Учителями, родителями и т.д. Личные качества тренера: нравственные. Общие и профессиональных.

6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

Раздел 1. Баскетбол.

Тема 9. Обучение техники ведения в баскетболе (ведение на месте, по диагонали, кругу). (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

1. Анализ выступления сборной России в международных соревнованиях. Характеристика сильнейших команд мира.
2. История возникновения и становления баскетбола, эволюция правил игры.

Тема 10. Обучение техники бросков в корзину. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

1. Основные правила игры, жестикуляция.
2. Обязанности членов судейской бригады.

Тема 11. Совершенствование техники бросков в корзину штрафные броски с средней и дальней дистанции. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

1. Техника игры. Классификация техники.
2. Терминология. Техника нападения, защиты.
3. Задачи технической подготовки.

Тема 12. Обучение приемам техники нападения, взаимодействия 2-х, 3-х игроков. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

1. Последовательность и этапы обучения отдельному техническому приёму.
2. Методика определения и исправления ошибок в технике.
3. Задачи физической подготовки.


Тема 13. Совершенствование приемов техники нападения (комбинации, двойки). (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

1. Содержание физической подготовки баскетболистов высокой квалификации на разных этапах подготовительного периода.
2. Выносливость баскетболистов (виды и методика развития).

Тема 14. Совершенствование основных закономерностей ведения спортивной борьбы в баскетболе (стратегия, тактика). (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

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

1. История возникновения и развития баскетбола.
2. Закономерности и принципы спортивной тренировки баскетболистов.

Тема 15.Методика обучения групповым действиям (2-х, 3-х игроков). (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

1. Сила и силовая выносливость баскетболистов (методика развития).
2. Гибкость баскетболистов (методика развития).

Тема 16.Методика обучения командным действиям игры в защите. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

1. Координация баскетболистов (методика развития).
2. Обучение техническим приемам и совершенствование техники игры.
3. Эволюция техники игры в баскетбол и причины, стимулирующие это развитие. Особенности технической подготовленности баскетболистов на современном этапе.

Тема 17.Овладение командным действиям игры в защите (личная защита). (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

1. Скоростные способности баскетболистов (методика развития).
2. Взрывная сила баскетболистов (методика развития).

Тема 18.Совершенствование командных действий в защите (зонная защита прессинг. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

1. Классификация техники игры в баскетбол
2. Задачи, средства и методы тактической подготовки баскетболистов в годичном цикле.

Тема 19. Овладение навыкам игры в стритбаскет (3*3). (форма проведения-практическое занятие)


Вопросы по темам раздела:

1. Тактика игры в баскетбол. Классификация и характеристика индивидуальных, групповых и командных тактических действий в современном баскетболе.
2. Психологическая подготовка баскетболистов к тренировочному процессу.

Тема 20. Совершенствование игры в баскетбол (5*5). (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

1. Психологическая подготовка баскетболистов к соревнованиям.
2. 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.

Тема 21. Совершенствование передачи мяча в баскетболе (передача мяча двумя руками на месте и в движении одной на месте и в движении. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

1. Восстановление организма после тренировочных и соревновательных нагрузок. Характеристика средств и методов ускорения процессов восстановления (использование факторов питания, физиотерапевтических процедур, активного отдыха, аутотренинга и др.)
- 2 Характеристика современного состояния баскетбола в Российской Федерации.

Тема 22. Совершенствование техники передвижения в баскетболе (стойка, остановка, повороты, бег). (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

- 1 Международные и российские органы руководства баскетболом. Их структура и роль в развитии игры.
- 2 Анализ крупнейших соревнований по баскетболу, проведенных в последние годы.

Тема 23. Совершенствование техники владения мячом (ловля мяча, передача мяча, вырывание, выбивание). (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

- 1 Система планирования в подготовке баскетболистов. Документация перспективного, текущего и оперативного планирования.
- 2 Целевая Комплексная программа подготовки российских баскетболистов

Тема 24. Выполнение зачетных требований, контрольных нормативов. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

1. Отбор баскетболистов в системе многолетней подготовки.
2. Задачи, средства и методы подготовки баскетболистов в различные возрастные периоды.


Раздел 2. Плавание.

Тема 9. Техника плавания кролем. (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 10. Техника плавания на спине. (форма проведения-практическое занятие)

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

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

Тема 11. Техника плавания брассом. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

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

Тема 12. Техника плавания дельфином. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

- 1 Терминология, применяемая в спортивном плавании.
- 2 Динамическое плавание. Кинематические и динамические характеристики движений пловца.

Тема 13. Комплексное плавание. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

- 1 Основные закономерности гидростатики и их учет в практической деятельности тренера.
- 2 Основные понятия гидростатики.

Тема 14. Методика обучения плаванию (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

1. Общие закономерности техники спортивных способов плавания.
- 2 Гидродинамическое сопротивление движению тела пловца и его составляющие.

Тема 15. Методика обучения плаванию. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

- 1 Виды сопротивления и их характеристика.
- 2 Интегральные характеристики рациональной техники плавания.


Тема 16. Методика обучения плаванию. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

- 1 Определение в практических условиях характеристик техники плавания спортивными способами.
- 2 Требования, предъявляемые к рациональному гребку руками.

Тема 17. Правила соревнований по плаванию. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

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

- 1 Анализ техники движений руками при плавании кролем на спине.
- 2 Анализ техники движений руками при плавании кролем на груди.

Тема 18. Методические приемы используемые при обучении плаванию различных возрастных групп. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

- 1 Анализ техники движений руками при плавании способом брасс.
- 2 Анализ техники движений руками способом баттерфляй.

Тема 19. Техника безопасности на занятиях по плаванию. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

- 1 Анализ техники движений ногами способом кроль на груди.
- 2 Анализ техники движений ногами при плавании кролем на спине.
- 3 Анализ техники движений ногами при плавании способом брасс.

Тема 20. Педагогический контроль на занятиях по плаванию. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

- 1 Анализ техники движений ногами при плавании баттерфляем.
- 2 Анализ техники согласований движений рук, ног и дыхания способом кроль на груди. Педагогическая модель.
- 3 Анализ техники согласования рук, ног и дыхания при плавании способом кроль на спине. Педагогическая модель.

Тема 21. Самоконтроль пловца. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

- 1 Анализ техники согласования рук, ног и дыхания при плавании способом брасс. Варианты согласования. Педагогическая модель.
- 2 Анализ техники согласования рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй. Педагогическая модель.

Тема 22. Обучение методики развития выносливости посредством плавания. (форма проведения-практическое занятие)


Вопросы по темам раздела:

- 1 Типичные ошибки, встречающиеся при плавании способом кроль на груди и способы их устранения.
- 2 Типичные ошибки, встречающиеся при плавании способом кроль на спине и способы их устранения.

Тема 23. Методика развития силовых качеств. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

- 1 Типичные ошибки, встречающиеся при плавании способом брасс и способы их устранения.
- 2 Типичные ошибки, встречающиеся при плавании способом дельфин и способы их устранения.

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

3 Анализ техники выполнения старта из воды.

Тема 24. Развитие скоростных качеств в плавании. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

- 1 Анализ техники выполнения старта с тумбочки. Разновидности стартового прыжка.
- 2 Анализ техники выполнения поворотов. Разновидности поворотов.
- 3 Прикладное плавание. Виды прикладного плавания.

Тема 25. Методика развития гибкости. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

- 1 Спасение тонущих (приемы транспортировки, освобождение от захватов). Организация спасательной службы на воде.
- 2 Техника прикладных способов плавания. Оказание первой помощи при утоплении.
- 3 Характеристика видов утопления. Способы искусственного дыхания, непрямой массаж сердца.

Раздел 3. Единоборства

Тема 9. Развитие силы и выносливости. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

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

Тема 10. Определение максимальной силы. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

- 1 В каком году была включена в программу Олимпийских игр женская вольная борьба?
- 2 Что такое борцовский «мост»?

Тема 11. Развитие ловкости. (форма проведения-практическое занятие)


Вопросы по темам раздела:

- 1 Определение борьбы самбо?
- 2 Что такое «крючок» в спортивной борьбе?

Тема 12. Развитие быстроты. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

- 1 Что такое комбинация в спортивной борьбе?
- 2 Что такое связка в спортивной борьбе?
- 3 Что такое защита в спортивной борьбе?

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

Тема 13. История возникновения и развития спортивных единоборств. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

- 1 В чем отличия между кубком мира и чемпионатом мира?
- 2 Что такое партер в спортивной борьбе?
- 3 Что такое перевод в спортивной борьбе?

Тема 14. Определение гибкости. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

- 1 Защита от приема «капкан».
- 2 Действия при захваченной руке соперника.
- 3 Продолжение атаки при защите от приема «капкан».

Тема 15. Техника национальной борьбы. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

- 1 Оригинальное продолжение атаки при защите от приема «капкан».
2. Какие бывают стойки борцов?

Тема 16. Техника вольной борьбы. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

- 1 Контрдействия при защите от прохода в ноги.
- 2 Что такое судейство в спортивной борьбе?
- 3 Отличия судейства в греко-римской, вольной борьбе?

Тема 17. Техника Самбо. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

- 1 Отличия судейства в борьбе самбо и дзюдо?
- 2 Перечислите требования к судье высшей категории по спортивной борьбе?
- 3 Какие отчетные документы должен вести тренер по спортивной борьбе?

Тема 18. Техника смешанных единоборств. (форма проведения-практическое занятие)


Вопросы по темам раздела:

- 1 Какие отчетные документы должен вести тренер по спортивной борьбе?
2. История правил соревнований и судейство: характер и способы проведения.
- 3 Взаимосвязь правил соревнований и судейства с технико-тактическим мастерством.
4. Этапы организационной работы при подготовке к соревнованиям.

Тема 19. Организация и содержание занятий по борьбе. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

1. Оборудование места соревнований и общие требования к ним.

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

2. Возрастные и весовые категории участников соревнований. Эволюция возрастных и весовых категорий.
3. Правила взвешивания и жеребьевка участников.

Тема 20. Психические качества борца (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

1. Обязанности и права участников соревнований и общие требования к представителям, тренерам, секундантам и капитанам команд.
2. Формирование судейской коллегии и общие требования к ней. Основные функции судейской бригады.
3. Права и обязанности главного судьи, зам. главного судьи, главного секретаря.

Тема 21. Контроль и учет спортивного совершенствования. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

1. Порядок составления пар для проведения соревнований; жесты судей и их применение на соревнованиях.
2. Документация соревнований: заявка на участие; протокол взвешивания; табель судей и обслуживающего персонала.

Тема 22. Выполнение зачетных требований, контрольных нормативов. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

1. Основные требования по продолжительности схваток. Начало и конец поединка. Оценка технических действий на соревнованиях.
2. Особенности судейства борцов в партере и "зоне пассивности", запрещенные приемы и неправильная борьба в стойке и партере.
3. Предупреждение и поражение в поединке за нарушение правил соревнований.


7. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ, ПРАКТИКУМЫ

«Данный вид работы не предусмотрен УП».

8. ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ.

Тематика курсовых работ:

1. Организация и проведение соревнований по избранному виду спорта.
2. Особенности тренировки юношей в избранном виде спорта.
3. Особенности тренировки девушек в избранном виде спорта.
4. Особенности тренировки женщин в избранном виде спорта.
5. Специальные упражнения в подготовительно периоде в избранном виде спорта.
6. Планирование учебно-тренировочного процесса в подготовительном периоде в избранном виде спорта.
7. Планирование учебно-тренировочного процесса в соревновательном периоде в

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

избранном виде спорта.


8. Организация внеклассной работы по избранному виду спорта в школе.
9. Тактическая подготовка в избранном виде спорта.
10. Техническая подготовка в избранном виде спорта.
11. Психологическая подготовка в избранном виде спорта.
12. Организация содержания и планирование работы секций избранного вида спорта.
13. Ориентация и отбор в избранном виде спорта.
14. Техничко-тактическая подготовка в избранном виде спорта.
15. Особенности методики обучения технико-тактическим действиям в избранном виде спорта.
16. Психологическая подготовка в избранном виде спорта.
17. Физическая подготовка в избранном виде спорта.
18. Методика развития двигательных способностей у юных спортсменов.
19. Методика развития двигательных способностей у квалифицированных спортсменов.
20. Планирование и учет в тренировке юных спортсменов в избранном виде спорта.
21. Развитие скоростно-силовых качеств юных спортсменов.
22. Определение эффективности круговой тренировки в физической подготовке.
23. Исследование методики развития гибкости в избранном виде спорта.
24. Построение тренировочного процесса с учетом индивидуальных показателей физической подготовленности.
25. Структура соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ (ЗАЧЕТУ)

Вопросы к зачету:

Плавание.


- 1 Место плавания в системе физического воспитания.
- 2 Определение и содержание предмета плавания. Классификация предмета.
- 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 Терминология, применяемая при изучении техники плавания.
- 7 Особенности плавания как физического упражнения, значение плавания.
- 8 Понятие «техника плавания» и факторы, ее определяющие.
- 9 Статическое плавание. Условия равновесия тела в воде.
- 10 Методика определения плавучести и равновесия пловцов в воде.
- 11 Динамическое плавание. Подъемная сила и сила тяги.
- 12 Виды сопротивления воды.
- 13 Влияние анатомического строения тела на технику плавания.
- 14 Физические свойства воды.
- 15 Общие закономерности техники плавания спортивными способами.
- 16 Кинематические характеристики движений пловца.
- 17 Динамические характеристики движений пловца.
- 18 Фазовый состав цикла движений руками.
- 19 Интегральные характеристики рациональной техники плавания.
- 20 Эволюция техники плавания способом кроль на груди.

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

- 21 Анализ техники движения ног при плавании кролем на груди.
- 22 Анализ техники согласования рук, ног и дыхания способом кроль на груди.
- 23 Типичные ошибки, встречающиеся при плавании способом кроль на груди и способы их устранения.
- 24 Педагогическая модель техники плавания способом кроль на груди.
- 25 Закономерности и особенности изменений в характеристиках техники плавания у ведущих кролистов мира.

Баскетбол.

1. Анализ выступления сборной России в международных соревнованиях. Характеристика сильнейших команд мира.
2. История возникновения и становления баскетбола, эволюция правил игры.
3. Основные правила игры, жестикуляция.
4. Обязанности членов судейской бригады.
5. Техника игры. Классификация техники.
6. Терминология. Техника нападения, защиты.
7. Задачи технической подготовки.
8. Последовательность и этапы обучения отдельному техническому приёму.
9. Методика определения и исправления ошибок в технике.
10. Задачи физической подготовки.
11. История возникновения и развития баскетбола.
12. Закономерности и принципы спортивной тренировки баскетболистов.
13. Содержание физической подготовки баскетболистов высокой квалификации на разных этапах подготовительного периода.
14. Выносливость баскетболистов (виды и методика развития).
15. Сила и силовая выносливость баскетболистов (методика развития).
16. Гибкость баскетболистов (методика развития).
17. Скоростные способности баскетболистов (методика развития).
18. Взрывная сила баскетболистов (методика развития).
19. Координация баскетболистов (методика развития).
20. Обучение техническим приемам и совершенствование техники игры.
21. Эволюция техники игры в баскетбол и причины, стимулирующие это развитие. Особенности технической подготовленности баскетболистов на современном этапе.
22. Классификация техники игры в баскетбол
23. Задачи, средства и методы тактической подготовки баскетболистов в годичном цикле.
24. Тактика игры в баскетбол. Классификация и характеристика индивидуальных, групповых и командных тактических действий в современном баскетболе.
25. Психологическая подготовка баскетболистов к тренировочному процессу.
26. Психологическая подготовка баскетболистов к соревнованиям.
27. Характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок в баскетболе. Основные показатели и контроль нагрузок.
28. Восстановление организма после тренировочных и соревновательных нагрузок. Характеристика средств и методов ускорения процессов восстановления (использование факторов питания, физиотерапевтических процедур, активного отдыха, аутотренинга и др.)

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


Единоборства.

- 1 История развития спортивной борьбы.
- 2 История развития видов спортивной борьбы.
- 3 Спортивная борьба на современном этапе (в целом и по видам).
- 4 Техника спортивной борьбы.
- 5 Тактика спортивной борьбы.
- 6 Организация проведения занятий спортивной борьбой в школе.
- 7 Судейство соревнований по спортивной борьбе.
- 8 Эволюция правил соревнований.
- 9 Традиционные и нетрадиционные средства подготовки борцов.
- 10 Общее представление о борьбе в стойке, теоретические основы борьбы в стойке.
- 12 Основные положения при борьбе стоя.
- 13 Захваты соперника при борьбе стоя.
- 14 Разновидности блокировок, захватов за руки и голову соперника.
- 15 Переводы в партер захватом за руку (руки).
- 16 Переводы в партер захватом за ногу (ноги).
- 17 Сбивания с захватами за руки, туловище.
- 18 Предупреждения травматизма.
- 19 Правила борьбы в стойке в вольной и греко-римской борьбе.
- 20 Крестовой захват.
- 21 Броски прогибом, сбивания скручиванием.
- 22 Броски подворотом, поворотом.
- 23 Броски через плечи.
- 24 Тактика подготовки ситуаций для проведения приемов.
- 25 Запрещенные приемы и неправильная борьба в стойке;
- 26 Предупреждение и поражение в поединке за нарушение правил соревнований.
27. Общее представление о борьбе в партере, теоретические основы борьбы в партере.
28. Основные положения при борьбе в партере.
29. Захваты соперника при борьбе в партере.
30. Разновидности захватов за руки, голову, ноги и туловище соперника.
31. Перевороты в партере захватом за руку (руки), голову.
32. Перевороты в партере захватом за ногу (ноги).
33. Предупреждения травматизма. Правила борьбы в партере.
34. Броски с отрывом соперника от ковра.
35. Тактика подготовки ситуаций для проведения приемов в партере.
36. Запрещенные приемы и неправильная борьба в партере;
37. Предупреждение и поражение в поединке за нарушение правил соревнований.


Вопросы к экзамену:

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.

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

- 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 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.

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

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.

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, полугодовых 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.


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

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 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»?


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

- 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 Какие бывают стойки борцов?
- 18 Контрдействия при защите от прохода в ноги.
- 19 Что такое судейство в спортивной борьбе?
- 20 Отличия судейства в греко-римской, вольной борьбе?
- 21 Отличия судейства в борьбе самбо и дзюдо?
- 22 Перечислите требования к судье высшей категории по спортивной борьбе?
- 23 Какие отчетные документы должен вести тренер по спортивной борьбе?
24. История правил соревнований и судейство: характер и способы проведения.
- 25 Взаимосвязь правил соревнований и судейства с технико-тактическим мастерством.
26. Этапы организационной работы при подготовке к соревнованиям.
27. Оборудование места соревнований и общие требования к ним.
28. Возрастные и весовые категории участников соревнований. Эволюция возрастных и весовых категорий.
29. Правила взвешивания и жеребьевка участников.
30. Обязанности и права участников соревнований и общие требования к представителям, тренерам, секундантам и капитанам команд.
31. Формирование судейской коллегии и общие требования к ней. Основные функции судейской бригады.
32. Права и обязанности главного судьи, зам. главного судьи, главного секретаря.
33. Порядок составления пар для проведения соревнований; жесты судей и их применение на соревнованиях.
34. Документация соревнований: заявка на участие; протокол взвешивания; табель судей и обслуживающего персонала.
35. Документация соревнований: акт приема места соревнований; протокол хода соревнований; судейская записка.
36. Документация соревнований: график распределения судей на схватки борцов; отчет главного судьи соревнований.
37. Основные требования по продолжительности схваток. Начало и конец поединка. Оценка технических действий на соревнованиях.
38. Особенности судейства борцов в партере и "зоне пассивности", запрещенные приемы и неправильная борьба в стойке и партере.
39. Предупреждение и поражение в поединке за нарушение правил соревнований.


10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Форма обучения очная


№	Название разделов и	Вид самостоятельной работы	Объем	Форма
---	---------------------	----------------------------	-------	-------

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


	тем	(проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.)	в часах	контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
1.	Баскетбол в системе физического воспитания и спорта.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	1	Тестирование, опрос
2.	Общая характеристика методики обучения в баскетболе.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	1	Тестирование, опрос
3.	Средства и способы ведения игры.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	1	Тестирование, опрос
4.	Технология планирования учебно-тренировочного и соревновательного процесса.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	1	Тестирование, опрос
5.	Спортивный отбор.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	1	Тестирование, опрос
6.	Правила соревнований по баскетболу, оборудование инвентарь.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	1	Тестирование, опрос
7.	Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	1	Тестирование, опрос
8.	Техника и тактика игры в баскетбол.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	1	Тестирование, опрос
9.	Обучение техники ведения в баскетболе (ведение на месте, по диагонали, кругу).	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	2	Тестирование, опрос
10.	Обучение техники бросков в корзину.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	1	Тестирование, опрос
11.	Совершенствование техники бросков в корзину (штрафные броски с средней и дальней дистанции).	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	2	Тестирование, опрос
12.	Обучение приемам техники нападения, взаимодействия 2-х, 3-х игроков).	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	1	Тестирование, опрос
13.	Совершенствование приемов техники нападения (комбинации, двойки).	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	1	Тестирование, опрос
14.	Совершенствование основных закономерностей ведения спортивной борьбы в баскетболе (стратегия, тактика).	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	2	Тестирование, опрос

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

15.	Методика обучения групповым действиям (2-х, 3-х игроков).	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	2	Тестирование, опрос
16.	Методика обучения командным действиям игры в защите.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	1	Тестирование, опрос
17.	Овладение командным действиям игры в защите (личная защита).	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	2	Тестирование, опрос
18.	Совершенствование командных действий в защите (зонная защита прессинг).	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	2	Тестирование, опрос
19.	Овладение навыкам игры в стритбаскет(3*3).	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	2	Тестирование, опрос
20.	Совершенствование игры в баскетбол (5*5).	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	2	Тестирование, опрос
21.	. Совершенствование передачи мяча в баскетболе (передача мяча двумя руками на месте и в движении , одной на месте и в движении).	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	2	Тестирование, опрос
22.	Совершенствование техники передвижения в баскетболе (стойка, остановка, повороты, бег).	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	2	Тестирование, опрос
23.	Совершенствование техники владения мячом (ловля мяча, передача мяча, вырывание, выбивание).	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	2	Тестирование, опрос
24.	Выполнение зачетных требований, контрольных нормативов.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	2	Тестирование, опрос
25.	Техника плавания кролем.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	1	Тестирование, опрос
26.	Техника плавания на спине.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	1	Тестирование, опрос
27.	Техника плавания брассом.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	1	Тестирование, опрос
28.	Техника плавания дельфином.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	1	Тестирование, опрос
29.	Комплексное плавание.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	1	Тестирование, опрос
30.	Методика обучения плаванию	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	1	Тестирование, опрос
31.	Методика обучения плаванию.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	1	Тестирование, опрос
32.	Методика обучения плаванию.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	1	Тестирование, опрос

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


				опрос
33.	Правила соревнований по плаванию.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	1	Тестирование, опрос
34.	Методические приемы используемые при обучении плаванию различных возрастных групп.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	1	Тестирование, опрос
35.	Техника безопасности на занятиях по плаванию.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	1	Тестирование, опрос
36.	Самоконтроль пловца.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	1	Тестирование, опрос
37.	Обучение методике развития выносливости посредством плавания.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	1	Тестирование, опрос
38.	Методика развития силовых качеств.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	2	Тестирование, опрос
39.	Развитие скоростных качеств в плавании.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	2	Тестирование, опрос
40.	Методика развития гибкости.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	2	Тестирование, опрос
41.	Развитие силы и выносливости.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	1	Тестирование, опрос
42.	Определение максимальной силы.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	2	Тестирование, опрос
43.	Развитие ловкости	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	1	Тестирование, опрос
44.	Развитие быстроты	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	2	Тестирование, опрос
45.	История возникновения и развития спортивных единоборств	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	1	Тестирование, опрос
46.	Определение гибкости.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	2	Тестирование, опрос
47.	Техника национальной борьбы.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	1	Тестирование, опрос
48.	Техника вольной борьбы	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	2	Тестирование, опрос
49.	Техника Самбо.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	1	Тестирование, опрос
50.	Техника смешанных единоборств.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	2	Тестирование, опрос
51.	Организация и содержание занятий.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	1	Тестирование, опрос
52.	Психические качества борца.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	2	Тестирование, опрос
53.	Контроль и учет спортивного совершенствования.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	1	Тестирование, опрос
54.	Выполнение зачетных требований, контрольных	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	2	Тестирование, опрос

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

нормативов.			
-------------	--	--	--

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>)
1.	Методика обучения групповым действиям (2-х, 3-х игроков).	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	1	Тестирование, опрос
2.	Методика обучения командным действиям игры в защите.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	1	Тестирование, опрос
3.	Овладение командным действиям игры в защите (личная защита).	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	1	Тестирование, опрос
4.	Совершенствование командных действий в защите (зонная защита прессинг).	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	1	Тестирование, опрос
5.	Овладение навыкам игры в стритбаскет(3*3).	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	1	Тестирование, опрос
6.	Совершенствование игры в баскетбол (5*5).	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	1	Тестирование, опрос
7.	. Совершенствование передачи мяча в баскетболе (передача мяча двумя руками на месте и в движении , одной на месте и в движении).	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	1	Тестирование, опрос
8.	Совершенствование техники передвижения в баскетболе (стойка, остановка, повороты, бег).	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	1	Тестирование, опрос
9.	Совершенствование техники владения мячом (ловля мяча, передача мяча, вырывание, выбивание).	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	1	Тестирование, опрос
10.	Выполнение зачетных требований, контрольных нормативов.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	1	Тестирование, опрос
11.	Методика обучения плаванию	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	1	Тестирование, опрос
12.	Методика обучения плаванию.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	1	Тестирование, опрос
13.	Методика обучения плаванию.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	1	Тестирование, опрос

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

14.	Правила соревнований по плаванию.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	1	Тестирование, опрос
15.	Методические приемы используемые при обучении плаванию различных возрастных групп.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	1	Тестирование, опрос
16.	Техника безопасности на занятиях по плаванию.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	1	Тестирование, опрос
17.	Педагогический контроль на занятиях по плаванию.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	1	Тестирование, опрос
18.	Обучение методики развития выносливости посредством плавания.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	1	Тестирование, опрос
19.	Психо-педагогическая характеристика тренера – преподавателя	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	1	Тестирование, опрос
20.	Развитие силы и выносливости.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	1	Тестирование, опрос
21.	Определение максимальной силы.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	1	Тестирование, опрос
22.	Развитие ловкости	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	1	Тестирование, опрос
23.	Развитие быстроты	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	1	Тестирование, опрос
24.	История возникновения и развития спортивных единоборств	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	1	Тестирование, опрос
25.	Определение гибкости.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	1	Тестирование, опрос
26.	Техника национальной борьбы.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	1	Тестирование, опрос
27.	Техника вольной борьбы	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	1	Тестирование, опрос
28.	Техника Самбо.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	1	Тестирование, опрос
29.	Техника смешанных единоборств.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	1	Тестирование, опрос
30.	Организация и содержание занятий.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	1	Тестирование, опрос
31.	Психические качества борца.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	1	Тестирование, опрос
32.	Контроль и учет спортивного совершенствования.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	1	Тестирование, опрос
33.	Выполнение зачетных требований, контрольных нормативов.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	1	Тестирование, опрос

11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) Список рекомендуемой литературы

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

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Матвеев Л. П. -4-е изд. - Москва : Спорт, 2021. - 520 с. - ISBN 978-5-907225-59-6. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907225596.html>

2. Система физической подготовки студентов вузовской и допризывной молодежи. Преодоление препятствий, плавание, ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / А. В. Куршев, И. А. Зенуков, Г. Д. Гейко [и др.]. — Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2017. — 128 с. — ISBN 978-5-7882-2169-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/79507.html>

Дополнительная

1. Врублевский Е.П., Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах)

[Электронный ресурс] : учебное пособие / Врублевский Е.П. - 2-е изд., испр. и дополн. -

М. : Спорт, 2016. - 240 с. - ISBN 978-5-9907240-3-7 - Режим доступа:

<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990724037.html>

2. Гречанов П.Б., Физическая культура. Плавание способом брасс: учебное пособие / Гречанов П.Б. - Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2016. - 43 с. - ISBN 978-5-7782-3132-0 - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785778231320.html>

3. Гришина, Т. С. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование : учебно-методическое пособие / Т. С. Гришина. — Воронеж : ВГИФК, 2019. — 239 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/140332>

Учебно-методическая

1 Мамакина И.А.Физкультурно-спортивное совершенствование : методические указания для самостоятельной работы бакалавров направления подготовки 49.03.01 – «Физическая культура» / И. А. Мамакина, В. В. Вальцев, В. П. Феокистова, Ю. П. Ничков; УлГУ, Фак. физ. культуры и реабилитации. - Ульяновск : УлГУ, 2019. - Загл. с экрана; Неопубликованный ресурс. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 687 КБ). - Текст : электронный.

<http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/7346>


Согласовано:

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

б) Программное обеспечение

1. Microsoft Office
2. ОС Windows Professional
3. Антиплагиат ВУЗ

в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

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

1 Электронно-библиотечные системы:

1.1. IPRbooks [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система / группа компаний Ай Пи Эр Медиа . - Электрон. дан. - Саратов , [2019]. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>.

1.2.ЮРАЙТ [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система / ООО Электронное издательство ЮРАЙТ. - Электрон. дан. – Москва , [2019]. - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>.

1.3. Консультант студента [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система / ООО Политехресурс. - Электрон. дан. – Москва, [2019]. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/pages/catalogue.html>.

2 КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: справочная правовая система. /Компания «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2019].

3 База данных периодических изданий [Электронный ресурс] : электронные журналы / ООО ИВИС. - Электрон. дан. - Москва, [2019]. - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>.

4Национальная электронная библиотека [Электронный ресурс]: электронная библиотека. - Электрон. дан. – Москва, [2019]. - Режим доступа: <https://нэб.рф>.

5 Электронная библиотека диссертаций РГБ [Электронный ресурс]: электронная библиотека / ФГБУ РГБ. - Электрон. дан. – Москва, [2019]. - Режим доступа: <https://dvs.rsl.ru>.

6 Федеральные информационно-образовательные порталы:

6.1. Информационная система Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Режим доступа: <http://window.edu.ru>

6.2. Федеральный портал Российское образование. Режим доступа: <http://www.edu.ru>

7 Образовательные ресурсы УлГУ:

7.1. Электронная библиотека УлГУ. Режим доступа : <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>

7.2. Образовательный портал УлГУ. Режим доступа : <http://edu.ulsu.ru>

Согласовано:


 Должность сотрудника УИТиТ ФИО Подпись

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 м²

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))

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

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 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

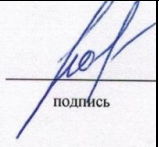
Вальцев В.В


ФИО

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

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

вводится для регистрации изменений РПД ВО, ПП ВО, программы ГИА ВО в соответствии с отметкой на титульном листе об актуализации документа на заседании кафедры (№ протокола, дата)

№ п/п	Содержание изменения или ссылка на прилагаемый текст изменения	ФИО заведующего кафедрой, реализующей дисциплину/выпускающей кафедрой	Подпись	Дата
1.	<i>краткое описание изменения или, например:</i> Приложение 3 «Внесение изменений в п.п. в) <i>Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы</i> п.11/9 «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины/практики» с оформлением отдельного приложения	Вальцев В.В.	 подпись	29.08.22

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

б) Программное обеспечение

наименование
Система «Антиплагиат.ВУЗ»
Microsoft Office
ОС Microsoft Windows
СПС Консультант Плюс

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, [2022]. – 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, [2022]. - URL: <https://urait.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.3. ЭБС Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС Лань. – Санкт-Петербург, [2022]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.4. ЭБС Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Знаниум. - Москва, [2022]. - 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, [2022].

3. Базы данных периодических изданий:

3.1. База данных периодических изданий EastView : электронные журналы / ООО ИВИС. - Москва, [2022]. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

3.2. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО Научная Электронная Библиотека. – Москва, [2022]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

3.3. Электронная библиотека «Издательского дома «Гребенников» (Grebinnikon) : электронная библиотека / ООО ИД Гребенников. – Москва, [2022]. – URL: <https://id2.action-media.ru/Personal/Products>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

4. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» : электронная библиотека : сайт / ФГБУ РГБ. – Москва, [2022]. – URL: <https://нэб.рф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

5. SMART Imagebase : научно-информационная база данных EBSCO // EBSCOhost : [портал]. – URL: [https://ebSCO-smartimagebase.com/?TOKEN=EBSCO-1a2ff8c55aa76d8229047223a7d6dc9c&custid=s6895741](https://ebSCO.smartimagebase.com/?TOKEN=EBSCO-1a2ff8c55aa76d8229047223a7d6dc9c&custid=s6895741). – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Изображение : электронные.

6. Федеральные информационно-образовательные порталы:

6.1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральный портал . – URL: <http://window.edu.ru/> . – Текст : электронный.

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

7. Образовательные ресурсы УлГУ:

7.1. 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.

Согласовано:

зам. нач. ИИТ
Должность сотрудника ИИТ

Клюскова ИВ
ФИО

[Подпись]
подпись

2022
дата