


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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	Теория и методика избранного вида спорта
Факультет	Физической культуры и реабилитации
Кафедра	Теории и методики физической культуры и спорта
Курс	1-5

Направление (специальность) 49.03.01 Физическая культура
код направления (специальности), полное наименование

Направленность (профиль/специализация) Технология спортивной подготовки
полное наименование

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

Дата введения в учебный процесс УлГУ: « 01 » сентября 2021г.

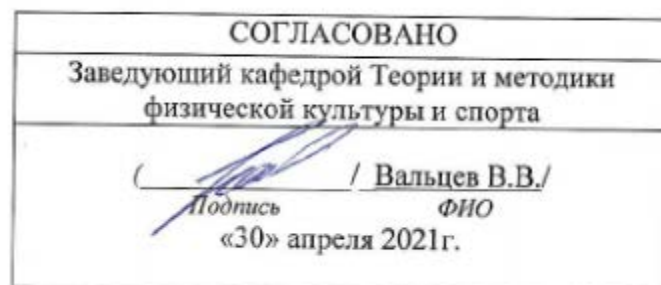
Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № 1 от 31.08. 2022г.


Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № 10 от 25.05. 2023 г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № _____ от _____ 20____ г.

Сведения о разработчиках:

ФИО	Кафедра	Должность, ученая степень, звание
Вальцев Владимир Владимирович	ТиМФКиС	к.п.н., доцент
Мамакина Ирина Александровна	ТиМФКиС	к.п.н., доцент
Ничков Юрий Павлович	ТиМФКиС	доцент
Феоктистова Валентина Павловна	ТиМФКиС	к.п.н., доцент



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

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

Цели освоения дисциплины: расширение профессионально-педагогических знаний и умений в области теории и методики избранного вида спорта, а также вооружение будущих бакалавров необходимыми навыками в организации и проведении занятий и соревнований по видам спорта.

Задачи освоения дисциплины:


1. Изучение истории базовых видов спорта и их места в системе физического воспитания.
2. Формирование профессиональных умений педагога в процессе обучения двигательным действиям и формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых для профессиональной деятельности.
3. Обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:


Учебная дисциплина « Теория и методика избранного вида спорта» относится к базовой части дисциплин учебного плана. Изучается в течение 1-7 семестр. Для изучения данной дисциплины студент должен освоить такие дисциплины как Педагогика физической культуры, Теория и методика обучения базовым видам спорта, Подготовка и сдача государственного экзамена, преддипломная практика, Подготовка к процедуре защиты и процедура защиты, Физкультурно-спортивное совершенствование, Коммуникационные технологии в физической культуре и спорте, Физическое воспитание в специальных медицинских группах, Теория и методика спортивной подготовки, Теория и методика культурно-досуговой деятельности, Психология и педагогика, Организация и управление физической культуры, Основы юношеского спорта, ознакомительная практика, педагогическая практика, практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности.

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
ОПК-2 Способен проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов	Знать: тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта Уметь: проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта Владеть: тренировочными занятиями различной направленности проводить учебные занятия по базовым видам спорта с

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

	учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов
ОПК -3 Способен осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки	Знать: спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки Уметь: осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки Владеть: теорией и методикой физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки
ОПК-8 Способен организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта	Знать: судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта Уметь: организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта Владеть: проведением соревнований, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта
ПК -1 Способен использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии	Знать: основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии Уметь: использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии Владеть: основными положениями и принципами педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии
ПК-9 Способен формировать мотивацию к занятиям избранного вида спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы	Знать: моральные принципы честной спортивной конкуренции Уметь: формировать мотивацию к занятиям избранного вида спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции Владеть: моральными принципами честной

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


честной спортивной конкуренции	спортивной конкуренции
ПК-10 Способен реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся	Знать: систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся Уметь: реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся Владеть: системой отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся

4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем дисциплины в зачетных единицах (всего) заочно 25ч

Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах) 900 очно

Вид учебной работы	Всего по плану	Количество часов (форма обучения - очная) в том числе по семестрам						
		1	2	3	4	5	6	7
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	–	–	–	–	–	–	–	–
Семестры	–	1	2	3	4	5	6	7
Аудиторные занятия:		36	36	144	64	54	64	54
лекции	122	18		36	16	18	16	18
Семинары и практические	172		18	54	32	18	32	18


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

занятия								
лабораторные работы, практикумы	122			54	16	18	16	18
Самостоятельная работа	448	18	18	90	62	54	152	54
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	Тестирование, коллоквиум	Тестирование, коллоквиум
Курсовая работа								
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	Зачет, Экзамен		Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Экзамен
Всего часов по дисциплине + 36 контроль	900	54	54	234	126	108	216	108


Содержание дисциплины (модуля.) Распределение часов по темам и видам учебной работы:

Форма обучения очная


Название разделов и	Всего	Виды учебных занятий			Форма текущего
		Аудиторные занятия	Заня		

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


тем		Лекци и	Практич еские занятия, семинар ы	Лаборато рные работы, практику мы	тия в интер актив ной форме	Самост оатель ная работа	контроля знаний
1	2	3	4	5	6	7	
Раздел 1. Легкая атлетика							
1. Исторический обзор развития легкой атлетике.	4	4					Тестирова ние. Коллокви ум.
2. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта.	4	4					Тестирова ние. Коллокви ум.
3. Место и значение легкой атлетике в системе физической культуры.	4	4					Тестирова ние. Коллокви ум.
4. Педагогический контроль на занятиях по легкой атлетике.	4	4					Тестирова ние. Коллокви ум.
5. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях легкой атлетикой.	4	4					Тестирова ние. Коллокви ум.
6. Теоретико-методические основы обучения легкоатлетических видов спорта.	4	4					Тестирова ние. Коллокви ум.
7. Виды спортивной подготовки легкоатлетов.	4	4					Тестирова ние. Коллокви ум.
8. Технология планирования	4	4					Тестирова ние.

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


учебно-тренировочного и соревновательного процесса.							Коллоквиум.
9. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике.	4	4					Тестирование. Коллоквиум.
10. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта.	4	4					Тестирование. Коллоквиум.
11. Развитие физических качеств у легкоатлетов – быстроты	4	4					Тестирование. Коллоквиум.
12. Развитие физических качеств – выносливость.	4	4					Тестирование. Коллоквиум.
13. Виды и характер соревнований по легкой атлетике.	4	4					Тестирование. Коллоквиум.
14. Ознакомить с техникой бега на короткие дистанции.	11		1			10	Тестирование. Коллоквиум.
15. Обучение технике оттачивания в спринтерском беге.	12		2			10	Тестирование. Коллоквиум.
16. Обучить технике бега по повороту, по прямой.	11		1			10	Тестирование. Коллоквиум.
17. Обучить технике бега низкого старта (стартовому	12		2			10	Тестирование. Коллоквиум.

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


разгону).							
18. Обучить технике бега с низкого старта по повороту.	11		1			10	Тестирование. Коллоквиум.
19. Обучить технике финиширования.	11		1			10	Тестирование. Коллоквиум.
20. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	11		1			10	Тестирование. Коллоквиум.
21. Ознакомить с техникой бега на средние дистанции.	11			6		5	Тестирование. Коллоквиум.
22. Обучить технике бега по прямой с равномерной и попеременной скоростью.	16			6		10	Тестирование. Коллоквиум.
23. Обучить технике бега по повороту.	16			6		10	Тестирование. Коллоквиум.
24. Обучить технике высокого старта.	11			6		5	Тестирование. Коллоквиум.
25. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	11			6		5	Тестирование. Коллоквиум.
26. Ознакомить с техникой эстафетного бега.	13			8		5	Тестирование. Коллоквиум.
27. Научить технике передачи эстафетной	12			7		5	Тестирование. Коллоквиум.

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


палочки «снизу».							
28.Научить старту бегуна, принимающего эстафету.	11			6		5	Тестирование. Коллоквиум.
29.Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в 20-ти метровой зоне.	6			6			Тестирование. Коллоквиум.
30. Совершенство вание технике эстафетного бега.	6			6			Тестирование. Коллоквиум.
Раздел 2. Баскетбол							
1.Баскетбол в системе физического воспитания и спорта.	4	4					Тестирование. Коллоквиум.
2.Общая характеристика методики обучения в баскетболе.	4	4					Тестирование. Коллоквиум.
3.Средства и способы ведения игры.	4	4					Тестирование. Коллоквиум.
4.Технология планирования учебно-тренировочного и соревновательного процесса.	4	4					Тестирование. Коллоквиум.
5.Физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, психологическая подготовка баскетболисто	4	4					Тестирование. Коллоквиум.

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


в.							
6. Спортивный отбор.	4	4					Тестирование. Коллоквиум.
7: Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.	4	4					Тестирование. Коллоквиум.
8. Правила соревнований по баскетболу, оборудование инвентарь.	4	4					Тестирование. Коллоквиум.
9. Техника и тактика игры в баскетбол.	4	4					Тестирование. Коллоквиум.
10. Правила игры, оборудование и инвентарь в баскетболе.	4	4					Тестирование. Коллоквиум.
11. Методика обучения баскетболу.	4	4					Тестирование. Коллоквиум.
12. Подбор упражнений по технике игры, организация занятий по баскетболу.	4	4					Тестирование. Коллоквиум.
13. Методика развития физических качеств баскетболиста	4	4					Тестирование. Коллоквиум.
14. Ознакомление с особенностями и создание правильного представления об основах техники	12		2			10	Тестирование. Коллоквиум.

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


баскетбола - передвижение в баскетболе.							
15. Совершенствование техники передвижения в баскетболе.	11		1			10	Тестирование. Коллоквиум.
16. Совершенствование техники передвижения в баскетболе (стойка, остановка, повороты, бег).	11		1			10	Тестирование. Коллоквиум.
17. Обучение техники владения мячом.	11		1			10	Тестирование. Коллоквиум.
18. Совершенствование техники владения мячом (ловля мяча, передача мяча, вырывание, выбивание).	14		4			10	Тестирование. Коллоквиум.
19. Совершенствование передачи мяча в баскетболе (передача мяча двумя руками на месте и в движении , одной на месте и в движении).	16			6		10	Тестирование. Коллоквиум.
20. Обучение техники ведения в баскетболе (ведение на месте, по диагонали, кругу).	14			6		10	Тестирование. Коллоквиум.

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


21. Обучение техники бросков в корзину.	13			8		5	Тестирование. Коллоквиум.
22. Совершенствование техники бросков в корзину (штрафные броски с средней и дальней дистанции).	11			6		5	Тестирование. Коллоквиум.
23. Обучение приемам техники нападения, взаимодействия 2-х, 3-х игроков).	11			6		5	Тестирование. Коллоквиум.
24. Совершенствование приемов техники нападения (комбинации, двойки).	11			6		5	Тестирование. Коллоквиум.
25. Совершенствование основных закономерностей ведения спортивной борьбы в баскетболе (стратегия, тактика).	12			7		5	Тестирование. Коллоквиум.
26. Методика обучения групповым действиям (2-х, 3-х игроков).	11			6		5	Тестирование. Коллоквиум.
27. Методика обучения командным действиям в	16			6		10	Тестирование. Коллоквиум.

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


нападении.							
28. Методика обучения командным действиям игры в защите.	16			6		10	Тестирование. Коллоквиум.
Раздел 3 Плавание							
1. История развития плавания.	4	4					Тестирование. Коллоквиум.
2. Научно-теоретические основы плавания.	4	4					Тестирование. Коллоквиум.
3. Правила поведения и безопасности на занятиях плаванием.	4	4					Тестирование. Коллоквиум.
4. Научно-теоретические основы плавания	4	4					Тестирование. Коллоквиум.
5. Научно-теоретические основы плавания.	3	3					Тестирование. Коллоквиум.
6. Начальное обучение плаванию.	4	4					Тестирование. Коллоквиум.
7. Адаптация к водной среде.	4	4					Тестирование. Коллоквиум.
8. Обучение плаванию дошкольников: основные особенности при обучении.	4	4					Тестирование. Коллоквиум.
9. Обучение плаванию школьников:	4	4					Тестирование. Коллоквиум.

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


основные особенности при обучении.							
10.Обучение плаванию взрослых: основные особенности при обучении.	4	4					Тестирование. Коллоквиум.
11.Прикладное плавание. Первая помощь: способы прикладного плавания и оказание первой помощи.	4	4					Тестирование. Коллоквиум.
12.Планирование тренировочных занятий по плаванию.	4	4					Тестирование. Коллоквиум.
13.Использование при обучении дополнительных технических приспособлений. Плавание в ластах, лопатках, на пенопластах, с отягощением и т.д.	4	4					Тестирование. Коллоквиум.
14.Техника плавания кролем.	12		2			10	Тестирование. Коллоквиум.
15.Техника плавания на спине.	11		1			10	Тестирование. Коллоквиум.

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


16. Техника плавания брассом.	11		1			10	Тестирование. Коллоквиум.
17. Техника плавания дельфином.	11		1			10	Тестирование. Коллоквиум.
18. Комплексное плавание.	14		4			10	Тестирование. Коллоквиум.
19. Методика обучения плаванию	15			5		10	Тестирование. Коллоквиум.
20. Методика обучения плаванию.	15			5		10	Тестирование. Коллоквиум.
21 Методика обучения плаванию.	15			5		5	Тестирование. Коллоквиум.
22. Правила соревнований по плаванию	11			6		5	Тестирование. Коллоквиум.
23. Игры и развлечения на воде.	12			7		5	Тестирование. Коллоквиум.
24. Использование дополнительных средств при обучении плаванию.	10			5		5	Тестирование. Коллоквиум.
25. Обучение облегченным способам плавания.	9			5		4	Тестирование. Коллоквиум.
26. Методические приемы	10			5		5	Тестирование. Коллоквиум.

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

используемые при обучении плаванию различных возрастных групп.							ум.
27. Техника безопасности на занятиях по плаванию.	10			5		5	Тестирование. Коллоквиум.
28. Педагогический контроль на занятиях по плаванию.	10			5		5	Тестирование. Коллоквиум.
29. Самоконтроль пловца.	10			5		5	Тестирование. Коллоквиум.
30. Проведение занятий по плаванию для различных возрастных групп (контрольные занятия).	10			5		5	Тестирование. Коллоквиум.
Раздел 4. Единоборства							
1. История развития борьбы.	5	5					Тестирование. Коллоквиум.
2. Основы техники спортивной борьбы	5	5					Тестирование. Коллоквиум.
3. Основы методики обучения	5	5					Тестирование. Коллоквиум.
4. Физические качества борца	6	6					Тестирование. Коллоквиум.

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

							ум.
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	7	7					Тестирование. Коллоквиум.
8. Психологическая характеристика тренера – преподавателя	8	8					Тестирование. Коллоквиум.
9. Правила соревнований	5	5					Тестирование. Коллоквиум.
10. Развитие силы и выносливости.	12		2			10	Тестирование. Коллоквиум.
11. Определение максимальной силы.	11		1			10	Тестирование. Коллоквиум.
12. Развитие ловкости	11		1			10	Тестирование. Коллоквиум.
13. Развитие быстроты	11		1			10	Тестирование. Коллоквиум.
14. История возникновения и развития спортивных единоборств	14		4			10	Тестирование. Коллоквиум.
15. Определение гибкости.	17			7		10	Тестирование. Коллоквиум.

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


16. Техника национальной борьбы.	17			7		10	Тестирование. Коллоквиум.
17. Техника вольной борьбы	17			7		10	Тестирование. Коллоквиум.
18. Техника Самбо.	17			7		10	Тестирование. Коллоквиум.
19. Техника смешанных единоборств.	17			7		10	Тестирование. Коллоквиум.
20. Организация и содержание занятий.	12			7		5	Тестирование. Коллоквиум.
21. Психические качества борца.	12			7		5	Тестирование. Коллоквиум.
22. Контроль и учет спортивного совершенствования.	11			7		4	Тестирование. Коллоквиум.
23. Выполнение зачетных требований, контрольных нормативов..	12			7		5	Тестирование. Коллоквиум.
Итого	996	206	36	252	24	478	Тестирование. Коллоквиум

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Раздел 1. Легкая атлетика.

Тема1. Исторический обзор развития легкой атлетике.

Становление легкой атлетики как вида спорта. Легкая атлетика в дореволюционной России. Развитие легкой атлетики в СССР.

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

Тема 2. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта. Виды легкой атлетике. Группы легкой атлетике.

Тема 3. Место и значение легкой атлетике в системе физической культуры.

Доступность легкоатлетических упражнений. Легкоатлетические упражнения повышают деятельность всех систем организма.

Тема 4. Педагогический контроль на занятиях по легкой атлетике.

Понятие о пульсовом режиме, дозированные нагрузки в зависимости от пульсового режима. Дозирование нагрузки в зависимости от этапа подготовки. Влияние пульсового режима на развитие физических качеств.

Тема 5. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях легкой атлетикой.

Основные причины травматизма и возникновения опасных ситуаций при занятиях легкой атлетикой, требования безопасности санитарии к местам проведения учебно-тренировочного процесса и спортивному инвентарю.

Тема 6. Теоретико-методические основы обучения легкоатлетических видов спорта.

Принципы, средства и методы обучения легкоатлетических видов спорта, методы организации занимающихся, классификация легкоатлетических видов спорта, последовательность обучения техники легкоатлетических видов спорта

Тема 7. Виды спортивной подготовки легкоатлетов.

Физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, психологическая подготовка легкоатлета. Направленность педагогических воздействий.

Тема 8. Технология планирования учебно-тренировочного и соревновательного процесса.

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

Тема 9. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике.

Виды и характер соревнований по легкой атлетике, деятельность судейской коллегии, разработка положения соревнований.

Тема 10. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта.

Виды легкой атлетике. Группы видов легкой атлетике.

Тема 11. Развитие физических качеств у легкоатлетов – быстроты

Понятие быстроты.


Методика развития быстроты.

Тема 12. Развитие физических качеств – выносливость.

Понятие выносливости.

Методика развития выносливости.

Контроль на занятиях по легкой атлетике.

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

Тема 13. Виды и характер соревнований по легкой атлетике.

По характеру соревнования по легкой атлетике подразделяются:

- личные;
 - командные;
 - лично-командные.
- Виды соревнований.

Раздел 2. 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. Физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, психологическая подготовка баскетболистов.

Ознакомление с основами физической подготовки, технической подготовки, тактической подготовки, психологической подготовки баскетболистов.

Тема 6. Спортивный отбор.

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

Тема 7. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.

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


Тема 8. Правила соревнований по баскетболу, оборудование инвентарь.

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

Тема 9. 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.

Тема 10. Правила игры, оборудование и инвентарь в баскетболе.

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

Методика судейства, судейская документация. Оборудование и инвентарь для проведения соревнований в баскетболе.

Тема 11. Методика обучения баскетболу.

Этапы, задачи, средства и методы, организация занятий по баскетболу в различных классах общеобразовательной школы.

Тема 12. Подбор упражнений по технике игры, организация занятий по баскетболу.

Студенты получают задание. Составляют конспект урока, проводят занятия с последующим анализом.

Тема 13. Методика развития физических качеств баскетболиста

Методика воспитания силы, скоростных способностей, выносливости, гибкости, координационных способностей.

Раздел 3. 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.

Плавуемость. Факторы, определяющие плавуемость. Виды плавуемости: горизонтальная, вертикальная. Влияние плавуемости 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

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

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 6. Начальное обучение плаванию.

Правила поведения и безопасности на занятиях плаванием.

Упражнения для ознакомления со специфическими свойствами воды.

Тема 7. 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 8. Обучение плаванию дошкольников: основные особенности при обучении

Обучение плаванию дошкольников: основные особенности при обучении. Обучение плаванию дошкольников: основные особенности при обучении. Аprobация 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 9. Обучение плаванию школьников: основные особенности при обучении.

Основные методические приемы используемые при обучении плаванию школьников младших и старших классов. Особенности проведения занятий в различных возрастных группах. Аprobация полученных знаний на практике: Подводящие упражнения, упр. по освоению с водой, спец. Упражнения упр. применяемые для совершенствования различных способов плавания, технические средства используемые для обучения. Особенности проведения занятий в бассейне. Использование спортивных игр в процессе обучения и т.д.

Тема 10. Обучение плаванию взрослых: основные особенности при обучении.


Методические приемы используемые при обучении плаванию различных возрастных групп. Особенности проведения занятий в бассейне. Аprobация полученных знаний на практике. Особенности проведения занятий в бассейне в зависимости от возрастного контингента. Использование технических средств в процессе обучения.

Тема 11. Прикладное плавание. Первая помощь: способы прикладного плавания и оказание первой помощи.

Прикладные способы плавания. Применение облегченных способов плавания. Ознакомление с облегченными и прикладными способами плавания.

Тема 12. Планирование тренировочных занятий по плаванию.

Ознакомление с основными этапами планирование тренировочных занятий по плаванию.

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

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.

Тема 13. Использование при обучении дополнительных технических приспособлений. Плавание в ластах, лопатках, на пенопластах, с отягощением и т.д. Закрепление пройденного материала Использование дополнительных средств при обучении плаванию. Плавание в ластах, лопатках, на пенопластах, с отягощением и т.д. – ознакомительное.

Раздел 4. 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, 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.

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

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: автократический, либеральный и демократический.

Функции тренера (обучение, воспитание, учет, контроль, планирование, организация, 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.

Тема 9. Правила соревнований.

Основные разделы правил соревнований (виды соревнований, состав участников, состав судейской коллегии, обязанности судей, порядок определения победителей).

Понятие «активность» и «пассивность» борцов в схватке. Критерии оценки активности и пассивности борцов в поединке.

Понятия «запрещенный» и «неправильный» приём. Судейская жестикация. Системы определения победителей. Последние изменения в правилах соревнований.

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

6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ИЛИ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

Раздел 1. Легкая атлетика.

Тема 14. Ознакомить с техникой бега на короткие дистанции. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

1. Опишите действия партнеров при передаче эстафетной палочки в эстафетном беге 4x100 м.
2. Сделайте расчет и определите место контрольной отметки при передаче эстафетной палочки для бегунов с различной скоростью бега.

Тема 15. 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 16. 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, загибающийся, беговой.

Тема 17. Обучить технике бега низкого старта (стартовому разгону). (форма проведения-практическое занятие)

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 18. 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 19. 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?

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

Тема 20. Совершенствование техники 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 21. 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?

Тема 22. Обучить технике бега по прямой с равномерной и попеременной скоростью. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

- 1 Чем отличается техника бега по прямой и техника бега по повороту?
- 2 Различия в технике обычной и спортивной ходьбы.
- 3 Динамические и кинематические параметры бегового шага (на различных дистанциях).

Тема 23. Обучить технике бега по повороту. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

1. В чем заключается подготовка к отталкиванию в прыжках в длину и высоту?
2. Длина разбега и скорость разбега у сильнейших прыгунов в длину и высоту?
3. Чем отличаются обязанности-хронометристов от обязанностей бригады судей на финише?

Тема 24. Обучить технике высокого старта (форма проведения-практическое занятие)


Вопросы по темам раздела:

1. Опишите действия партнеров при передаче эстафетной палочки в эстафетном беге 4x100 м.
2. Сделайте расчет и определите место контрольной отметки при передаче эстафетной палочки для бегунов с различной скоростью бега.

Тема 25. Совершенствование техники бега на средние дистанции. (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?
4. Составьте схему эволюции техники тройного прыжка.

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

Тема 26. Ознакомить с техникой эстафетного бега. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

1. Опишите особенности каждого стиля тройного прыжка: пассивный, активизирующий, ударный, смягченный, вертикальный, загребающий, беговой.
2. Назовите задачи обучения технике тройного прыжка с разбега.

Тема 27. Научить технике передачи эстафетной палочки «снизу» (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

1. Какие факторы определяют спортивный результат в метании диска (назовите длину разгона диска в повороте, финале, время выполнения этих частей метания и начальную скорость вылета).
2. Как изменяются углы вылета диска в зависимости от погодных условий?

Тема 28. Научить старту бегуна, принимающего эстафету. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

1. Что такое «обгон снаряда» в метании диска?
2. Составьте комплекс обучающих упражнений для освоения техники толкания ядра.

Тема 29. Научить старту бегуна, принимающего эстафету. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

1. Как изменялись рекорды мира с изменением конструкции копья?
2. Количество бросковых шагов у сильнейших копьеметателей и задачи, решаемые при их выполнении.
3. Опишите механизм хлестообразного движения в метаниях.

Тема 30. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в 20-ти метровой зоне. (форма проведения-практическое занятие)


Вопросы по темам раздела:

1. Общие основы техники бега и ходьбы. Определение. Цикл движений бега и ходьбы.
2. Техника прыжка в высоту способом «фосбюри-флоп».
3. Сравнительный анализ разбега и отталкивания в прыжках в длину и высоту.

Раздел 1. Баскетбол.

Тема 14. Ознакомление с особенностями и создание правильного представления об основах техники баскетбола - передвижение в баскетболе. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

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

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 15. 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 16. 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 .17. 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 18. 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 19. 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 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.

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

Тема 20. Обучение техники ведения в баскетболе (ведение на месте, по диагонали, кругу). (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

- 1 Анализ крупнейших соревнований по баскетболу, проведенных в последние годы.
- 2 Управление соревновательной деятельностью в баскетболе.
- 3 Планирование и контроль как необходимые организационно- методические условия эффективности управления подготовкой баскетболистов высокой квалификации.

Тема 21. Обучение техники бросков в корзину. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

- 1 Методика комплектования сборных и клубных команд. Стили управления. Общение в команде. Руководство в кризисной ситуации.
- 2 Система планирования в подготовке баскетболистов. Документация перспективного, текущего и оперативного планирования.

Тема 22. Совершенствование техники бросков в корзину (штрафные броски с средней и дальней дистанции). (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

- 1 Индивидуальное планирование в подготовке баскетболистов.
- 2 Общая структура многолетней подготовки баскетболистов и факторы, ее определяющие.

Тема 23. Обучение приемам техники нападения, взаимодействия 2-х, 3-х игроков. (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.

Тема 24. Совершенствование приемов техники нападения (комбинации, двойки). (форма проведения-практическое занятие)


Вопросы по темам раздела:

- 1 Периодизация годичной подготовки как основа формирования тренированности баскетболистов.
- 2 Структура отдельных тренировочных занятий, тренировочных дней и малых циклов тренировки (микроциклов).

Тема 25. Совершенствование основных закономерностей ведения спортивной борьбы в баскетболе (стратегия, тактика). (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

- 1 Структура средних циклов тренировки (мезоциклов). Факторы и обстоятельства, влияющие на построение тренировки в рамках средних циклов. Типы средних циклов.

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

2 Структура больших циклов тренировки (макроциклов) типа годовых, полугодовых и многолетних.

Тема 26. Методика обучения групповым действиям (2-х, 3-х игроков) (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

1. Методы анализа игровой деятельности баскетболистов.
2. Педагогическое тестирование в системе подготовки баскетболистов. Основные требования и система обработки результатов тестирования.
3. Сбор и использование разведывательной информации.

Тема 27. Методика обучения командным действиям в нападении. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

- 1 Проблема допинга в баскетболе. Допинг и борьба с его использованием в баскетболе. Запрещенные стимулирующие вещества и их воздействие на организм спортсмена.
- 2 Модельные характеристики соревновательной деятельности высококвалифицированных баскетболистов разного игрового амплуа.

Тема 28. Методика обучения командным действиям игры в защите. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

1. Средства спортивной тренировки баскетболистов.
2. Методы спортивной тренировки баскетболистов.
3. Закономерности и принципы спортивной тренировки баскетболистов.

Раздел 3. Плавание.

Тема 14. 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 15. Техника плавания на спине. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

1. Какова особенность работы рук и ног в способе кроль на спине?
2. Фаза работы рук и ног?

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

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 16. 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 17. 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 18. 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 19. 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 20. 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 21 Методика обучения плаванию. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

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

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

2 Физические свойства воды и их учет в практической деятельности тренера.

3 Терминология, применяемая в спортивном плавании.

Тема 22. Правила соревнований по плаванию. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

1 Динамическое плавание. Кинематические и динамические характеристики движений пловца.

2 Основные понятия гидростатики.

3. Общие закономерности техники спортивных способов плавания.

Тема 23. Игры и развлечения на воде. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

1 Гидродинамическое сопротивление движению тела пловца и его составляющие.

2 Виды сопротивления и их характеристика.

3. Интегральные характеристики рациональной техники плавания.

4 Определение в практических условиях характеристик техники плавания спортивными способами.

Тема 24. Использование дополнительных средств при обучении плаванию (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

1 Анализ техники движений руками при плавании кролем на спине.

2 Анализ техники движений руками при плавании кролем на груди.

3 Анализ техники движений руками при плавании способом брасс.

4. Анализ техники движений руками способом баттерфляй.

Тема 25. Обучение облегченным способам плавания. (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.


4 Анализ техники движений ногами при плавании баттерфляем.

Тема 26. Методические приемы используемые при обучении плаванию различных возрастных групп. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

1 Анализ техники согласований движений рук, ног и дыхания способом кроль на груди. Педагогическая модель.

2 Анализ техники согласования рук, ног и дыхания при плавании

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

способом кроль на спине. Педагогическая модель.

Тема 27. Техника безопасности на занятиях по плаванию. (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 28. Педагогический контроль на занятиях по плаванию. (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.
- 3 Типичные ошибки, встречающиеся при плавании способом брасс и способы их устранения.

Тема 29. Самоконтроль пловца. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

- 1 Анализ техники выполнения старта из воды.
- 2 Анализ техники выполнения старта с тумбочки. Разновидности стартового прыжка.

Тема 30. Проведение занятий по плаванию для различных возрастных групп (контрольные занятия). (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

- 1 Анализ техники выполнения поворотов. Разновидности поворотов.
- 2 Прикладное плавание. Виды прикладного плавания.
- 3 Спасение тонущих (приемы транспортировки, освобождение от захватов). Организация спасательной службы на воде.


Раздел 4. Единоборства.

Тема 10. 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 11. Определение максимальной силы. (форма проведения-практическое занятие)

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

Вопросы по темам раздела:

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

Тема 12. 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 13. Развитие быстроты. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

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

Тема 14. 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 15. Определение гибкости. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

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

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

Вопросы по темам раздела:

1. Определение борьбы самбо?
2. Что такое «крючок» в спортивной борьбе?
3. Что такое комбинация в спортивной борьбе?

Тема 17. Техника вольной борьбы. (форма проведения-практическое занятие)


Вопросы по темам раздела:

1. Что такое связка в спортивной борьбе?
2. Что такое защита в спортивной борьбе?
3. В чем отличия между кубком мира и чемпионатом мира?
4. Что такое партер в спортивной борьбе?

Тема 18. Техника Самбо. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

1. Что такое перевод в спортивной борьбе?
2. Защита от приема «капкан».
3. Действия при захваченной руке соперника.

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

4 Продолжение атаки при защите от приема «капкан».

Тема 19. Техника смешанных единоборств. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

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

Тема 20. Организация и содержание занятий по борьбе. (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?
- 4 Отличия судейства в борьбе самбо и дзюдо?

Тема 21. Психические качества борца (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

- 1 Перечислите требования к судье высшей категории по спортивной борьбе?
- 2 Какие отчетные документы должен вести тренер по спортивной борьбе?
3. История правил соревнований и судейство: характер и способы проведения.
- 4 Взаимосвязь правил соревнований и судейства с технико-тактическим мастерством.

Тема 22. Контроль и учет спортивного совершенствования. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

1. Этапы организационной работы при подготовке к соревнованиям.
2. Оборудование места соревнований и общие требования к ним.
3. Возрастные и весовые категории участников соревнований. Эволюция возрастных и весовых категорий.


Тема 23. Выполнение зачетных требований, контрольных нормативов. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

1. Формирование судейской коллегии и общие требования к ней. Основные функции судейской бригады.
2. Права и обязанности главного судьи, зам. главного судьи, главного секретаря.
3. Порядок составления пар для проведения соревнований; жесты судей и их применение на соревнованиях.

7. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ (ЛАБОРАТОРНЫЙ ПРАКТИКУМ)

Тема 24. Ознакомить с техникой бега на короткие дистанции. Цели и содержание Рассказ

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

о технике бега на короткие дистанции.

Результаты лабораторной работы (практикума).

Рассказ о технике бега на короткие дистанции. (кинограммы, просмотр фильмов, рассказ о лучших спортсменов)

Тема 25. Обучение технике отталкивания в спринтерском беге. Цели и содержание Показ и рассказ технике отталкивания в спринтерском беге.

Результаты лабораторной работы (практикума).

Научить технике отталкивания в спринтерском беге. (с стартовых колодок)

Тема 26.Обучить технике бега по повороту, по прямой. Цели и содержание Показ и рассказ технике бега с низкого старта по повороту

Результаты лабораторной работы (практикума).

Научить технике бега с низкого старта по повороту.

Тема 27. Обучить технике бега низкого старта (стартовому разгону). Цели и содержание Показ и рассказ технике бега низкого старта

Результаты лабораторной работы (практикума).

Научить технике бега с низкого старта по повороту.(виды низких стартов)

Тема 28 Обучить технике бега с низкого старта по повороту. Цели и содержание Показ и рассказ технике бега с низкого старта по повороту

Результаты лабораторной работы (практикума).

Научить технике бега с низкого старта по повороту.(выход, вход в вираж, вираж)

Тема 29. Обучить технике финиширования. Цели и содержание Показ и рассказ технике финиширования.

Результаты лабораторной работы (практикума).

Научить технике бега с низкого старта по повороту.(виды финиширования)

Тема 30. Совершенствование технике бега на короткие дистанции. Цели и содержание Совершенствование технике бега на короткие дистанции


Результаты лабораторной работы (практикума).

Совершенствовать технику бега на короткие дистанции(провести соревнования , дистанции 60 м, 100м,

8. ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ

Тематика курсовых работ:

- 1 Эволюция техники, тактики, правил соревнований и методики тренировки в избранном виде спорта.
- 2 Техничко-тактическая подготовка в избранном виде спорта.

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


- 3 Особенности методики обучения технико-тактическим действиям в избранном виде спорта.
- 4 Психологическая подготовка в избранном виде спорта.
- 5 Физическая подготовка в избранном виде спорта.
- 6 Методика развития двигательных способностей у юных спортсменов.
- 7 Методика развития двигательных способностей у квалифицированных спортсменов.
- 8 Планирование и учет в тренировке юных спортсменов в избранном виде спорта.
- 9 Внетренировочные факторы подготовки в избранном виде спорта.
- 10 Ориентация и отбор в избранном виде спорта.
- 11 Использование тренажеров и тренажерных устройств для совершенствования технико-тактической и физической подготовки в избранном виде спорта.
- 12 Комплексный контроль тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
- 13 Тренировочные нагрузки в процессе подготовки спортсменов.
- 14 Применение средств и методов тренировочной деятельности спортсмена.
- 15 Построение тренировочного процесса в годичном цикле подготовки.
- 16 Соотношение ОФП и СФП в многолетнем тренировочном процессе.
- 17 Определение понятий основных двигательных способностей и их классификация.
- 18 Методика развития основных кондиционных и координационных способностей.
- 19 Сензитивные периоды развития двигательных способностей.
- 20 Контроль за развитием основных двигательных способностей.
- 21 Внеклассная спортивная работа в общеобразовательной школе.
- 22 Работа по спорту в образовательных учреждениях различного типа (ДЮКФП, сельских школах, интернатах и т.д.).
- 23 Особенности проведения спортивных соревнований со школьниками.
- 24 Характеристика основных сторон подготовки спортсменов.
- 25 Тренировка как многолетний процесс.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ (ЗАЧЕТУ)

Вопросы к зачету:

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


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

палочки для бегунов с различной скоростью бега.


15. В чем сходство и отличие техники бега на 100 м 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, загребающий, 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 копья?
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.
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.

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


- 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.
- 40 Техника прикладных способов плавания. Оказание первой помощи при утоплении.
- 41 Характеристика видов утопления. Способы искусственного дыхания, непрямой массаж сердца.

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

- 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. 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


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

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»?
- 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?


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

- 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.
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.

Вопросы к экзамену:

Легкая атлетика.

1. Спорт и функции спорта, типы и виды спорта. Характеристика ЕВСК.
2. Понятие спортивной подготовки. Структура спортивной подготовки. Подготовка спортсменов высших разрядов, спортивных резервов и в сфере массового спорта.
4. Управление обучающимися в учебно-тренировочном процессе. Понятие управления в


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

спорте. Управляемая система. Схема управления в тренировочном процессе.

5. Спортивная техника, техническая подготовленность. Характеристика, критерии эффективности техники.
6. Спортивная тактика. Характеристика видов спорта по характеру взаимодействий спортсменов, критерии эффективности тактики.
7. Соревнования и соревновательная подготовка. Сущность и классификация соревнований. Основные понятия соревновательной деятельности.
8. Тренировка и тренировочная деятельность в спорте. Особенности организации тренировочного процесса.
9. Техническая подготовка в спорте, этапы. Методика обучения двигательным навыкам и приемам. Методика устранения ошибок при овладении приемами. Ошибки тренера при обучении технике вида спорта.
10. Тактическая подготовка, её виды. Этапы тактической подготовки. Задачи и средства тактической подготовки. Совершенствование тактической подготовленности.
11. Физическая подготовка. Виды, задачи, средства, методы физической подготовки.
12. Интегральная подготовка в спорте. Понятие, задачи, средства, методы. Теоретическая подготовка в спорте, её значение и сущность. Содержание теоретической подготовки.
13. Процессы утомления и восстановления в спорте. Влияние нагрузок на различные системы организма. Фазы восстановления. Закономерности восстановления функций организма после нагрузки. Переутомление, перенапряжение, перетренированность.
14. Средства восстановления в спорте. Характеристика педагогических и психологических средств восстановления.
15. Средства восстановления в спорте. Характеристика медико-биологических средств восстановления. Рациональное питание. Фармакологические средства, витамины.
16. Профилактическо-реабилитационные средства. Понятие реабилитации. Стадии спортивной травмы, характеристика, цели, продолжительность и средства лечения. Средства восстановления как неотъемлемая часть тренировочного процесса.
17. Специфика вида спорта и продолжительность подготовки в спорте. Факторы, определяющие начало занятий различными видами спорта. Допуск к соревнованиям по видам спорта.
18. Понятие спортивного отбора, определение. Ступени отбора, их характеристика. Организация отбора. Методика отбора: методы и средства отбора.
19. Спортивные секции в общеобразовательной школе и организация спортивной работы в лагерях, по месту жительства.
20. Общая характеристика игровых видов спорта.
21. Общая характеристика циклических видов спорта (легкая атлетика, лыжный спорт).
22. Деятельность тренера, преподавателя ФКиС. Педагогический аспект деятельности. Факторы, обуславливающие эффективность работы преподавателя. Требования к профессиональной деятельности преподавателя ФКиС. Соответствие человека требованиям профессии.
23. Подготовка спортсменов высших разрядов.
24. Подготовка спортивных резервов.
25. Подготовка спортсменов в сфере массового спорта.
26. Организация студенческого спорта.

Плавание.


- 1 Место плавания в системе физического воспитания.
- 2 Определение и содержание предмета плавания. Классификация предмета.

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

- 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.
- 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).

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

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.)

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.


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

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.


10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Форма обучения очная


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. Ознакомить с техникой бега на короткие дистанции.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
2. Обучение технике отталкивания в спринтерском беге.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
3. Обучить технике бега по повороту, по прямой.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
4. Обучить технике бега низкого старта (стартовому разгону).	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
5. Обучить технике бега с низкого старта по повороту.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
6. Обучить технике финиширования.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
7. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
8. Ознакомить с техникой бега на средние дистанции.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
9. Обучить технике бега по прямой с равномерной и попеременной скоростью.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
10. Обучить технике бега по повороту.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
11. Обучить технике высокого старта.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
12. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
13. Ознакомить с техникой эстафетного бега.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
14. Научить технике	проработка учебного материала,	5	Тестирование,

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

передачи эстафетной палочки «снизу».	подготовка к сдаче зачета, экзамена.		опрос
15. Научить старту бегуна, принимающего эстафету.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
16. Ознакомление с особенностями и создание правильного представления об основах техники баскетбола - передвижение в баскетболе.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
17. Совершенствование техники передвижения в баскетболе.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
18. Совершенствование техники передвижения в баскетболе (стойка, остановка, повороты, бег).	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
19. Обучение техники владения мячом.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
20. Совершенствование техники владения мячом (ловля мяча, передача мяча, вырывание, выбивание).	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	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.	10	Тестирование, опрос
22. Обучение техники ведения в баскетболе (ведение на месте, по диагонали, кругу).	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
23. Обучение техники бросков в корзину.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
24. Совершенствование техники бросков в корзину (штрафные броски с средней и дальней дистанции).	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
25. Обучение приемам техники нападения, взаимодействия 2-х, 3-х игроков).	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
26. Совершенствование приемов техники нападения (комбинации, двойки).	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
27. Совершенствование основных закономерностей ведения спортивной борьбы в баскетболе (стратегия, тактика).	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
28. Методика обучения групповым действиям (2-х, 3-х игроков).	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
29. Методика обучения командным действиям в нападении.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос

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

30. Методика обучения командным действиям игры в защите.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
31. Техника плавания кролем.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
32. Техника плавания на спине.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
33. Техника плавания брассом.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
34. Техника плавания дельфином.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
35. Комплексное плавание.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
36. Методика обучения плаванию	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
37. Методика обучения плаванию.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
38. Методика обучения плаванию.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
39. Правила соревнований по плаванию.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
40. Игры и развлечения на воде.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
41. Использование дополнительных средств при обучении плаванию.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
42. Обучение облегченными способами плавания.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	4	Тестирование, опрос
43. Методические приемы используемые при обучении плаванию различных возрастных групп.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
44. Техника безопасности на занятиях по плаванию.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
45. Педагогический контроль на занятиях по плаванию.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
46. Самоконтроль пловца.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
47. Проведение занятий по плаванию для различных возрастных групп (контрольные занятия).	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
48. Развитие силы и выносливости.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
49. Определение максимальной силы.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос

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

50. Развитие ловкости	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
51. Развитие быстроты	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
52. История возникновения и развития спортивных единоборств	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
53. Определение гибкости.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
54. Техника национальной борьбы.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
55. Техника вольной борьбы	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
56. Техника Самбо.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
57. Техника смешанных единоборств.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
58. Организация и содержание занятий.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
59. Психические качества борца.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
60. Контроль и учет спортивного совершенствования.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	4	Тестирование, опрос
61. Выполнение зачетных требований, контрольных нормативов..	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос

11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ


а) Список рекомендуемой литературы

основная:

1. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474341> .
2. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472873> .

дополнительная:

1. Жабиков, В. Е. Педагогическое управление качеством подготовки специалиста физической культуры : монография / В. Е. Жабиков. — Челябинск : Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2017. — 304 с. — ISBN 978-5-906908-34-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/83869.html>
2. Мельникова, Ю. А. Основы прикладной физической культуры : учебное пособие / Ю. А. Мельникова, Л. Б. Спиридонова. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003. — 68 с. — ISBN 2227-8397. // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/64995.html>

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

3. Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. — 2-е изд. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4497-0149-7. // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. —

URL: <http://www.iprbookshop.ru/85832.html>

4. Быченков, Сергей Владимирович. Методика работы кафедры физического воспитания вуза : учебно-методическое пособие / С. В. Быченков. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 99 с. — ISBN 2227-8397. // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL:

<http://www.iprbookshop.ru/49863.html>

учебно-методическая:

1. Вальцев В.В. Теория и методика спортивной подготовки : методические указания для самостоятельной работы бакалавров направления подготовки 49.03.01 –Физическая культура очной и заочной форм обучения / В. В. Вальцев; УлГУ, Фак. физ. культуры и реабилитации. - Ульяновск : УлГУ, 2019. - Загл. с экрана; Неопубликованный ресурс. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 709 КБ). - Текст : электронный. <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/7359>

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

в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы:

1. Электронно-библиотечные системы:
 - 1.1. IPRbooks : электронно-библиотечная система : сайт / группа компаний Ай Пи Ар Медиа. - Саратов, [2021]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.
 - 1.2. ЮРАЙТ : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Электронное издательство ЮРАЙТ. – Москва, [2021]. - URL: <https://urait.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.
 - 1.3. Консультант студента : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Политехресурс. – Москва, [2021]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.
 - 1.4. Консультант врача : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Высшая школа организации и управления здравоохранением-Комплексный медицинский консалтинг. – Москва, [2021]. – URL: <https://www.rosmedlib.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.
 - 1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Букап. – Томск, [2021]. – URL: <https://www.books-up.ru/ru/library/>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.
 - 1.6. Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС Лань. – Санкт-Петербург, [2021]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.
 - 1.7. Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Знаниум. - Москва, [2021]. - URL: <http://znanium.com>. – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.
 - 1.8. Clinical Collection : коллекция для медицинских университетов, клиник, медицинских библиотек // EBSCOhost : [портал]. – URL: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/search/advanced?vid=1&sid=9f57a3e1->

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

1191-414b-8763-e97828f9f7e1%40sessionmgr102 . – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

1.9. Русский язык как иностранный : электронно-образовательный ресурс для иностранных студентов : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». – Саратов, [2021]. – URL: <https://ros-edu.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

2. КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: справочная правовая система. /ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2021].

3. Базы данных периодических изданий:

3.1. База данных периодических изданий : электронные журналы / ООО ИВИС. - Москва, [2021]. – 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, [2021]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

3.3. «Grebennikon» : электронная библиотека / ИД Гребенников. – Москва, [2021]. – 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, [2021]. – URL: <https://нэб.рф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный. 5. SMART Imagebase // EBSCOhost : [портал]. – URL: <https://ebco.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 / учредитель ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ. – URL: <http://window.edu.ru/>. – Текст : электронный. 6.2. Российское образование : федеральный портал / учредитель ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ. – URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.

7. Образовательные ресурсы УлГУ:

7.1. 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.

Согласовано:

 Должность сотрудника УИТиТ ФИО подпись

12.05.2021

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

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

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 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.

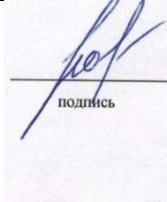
Разработчик	 подпись	Доцент, к.п.н.	Вальцев В.В.
		должность	ФИО


Разработчик	 подпись	доцент	Феоктистова В.П.
		должность	ФИО

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

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

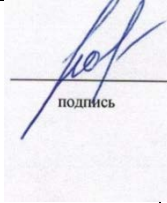
вводится для регистрации изменений РПД ВО, ПП ВО, программы ГИА ВО в соответствии с отметкой на титульном листе об актуализации документа на заседании кафедры (№ протокола, дата)


№ п/п	Содержание изменения или ссылка на прилагаемый текст изменения	ФИО заведующего кафедрой, реализующей дисциплину/выпускающей кафедрой	Подпись	Дата
1.	«Внесение изменений в п.п. б) программное обеспечение в) <i>Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы</i> Приложение 1	Вальцев В.В.	 подпись	25.05.2023
2				

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	«Внесение изменений в п.п. б) Программное обеспечение в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы Приложение № 1	Вальцев В.В.	 подпись	25.05.202 3

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

Приложение 1

б) Программное обеспечение

1. СПС Консультант Плюс
2. Система «Антиплагиат.ВУЗ»
3. ОС Microsoft Windows
4. MicrosoftOffice 2016
5. «МойОфис Стандартный»

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, [2023]. – 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, [2023]. - URL: <https://urait.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.
 - 1.3. База данных «Электронная библиотека технического ВУЗа (ЭБС «Консультант студента») : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Политехресурс». – Москва, [2023]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.
 - 1.4. Консультант врача. Электронная медицинская библиотека : база данных : сайт / ООО «Высшая школа организации и управления здравоохранением-Комплексный медицинский консалтинг». – Москва, [2023]. – URL: <https://www.rosmedlib.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.
 - 1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Букап». – Томск, [2023]. – URL: <https://www.books-up.ru/ru/library/>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.
 - 1.6. ЭБС Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС «Лань». – СанктПетербург, [2023]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.
 - 1.7. ЭБС Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Знаниум». - Москва, [2023]. - 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, [2023].
3. Базы данных периодических изданий:
 - 3.1. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО «Научная Электронная Библиотека». – Москва, [2023]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный
 - 3.2. Электронная библиотека «Издательского дома «Гребенников» (Grebinnikon) : электронная библиотека / ООО ИД «Гребенников». – Москва, [2023]. – URL: <https://id2.actionmedia.ru/Personal/Products>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
4. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» : электронная библиотека : сайт / ФГБУ РГБ. – Москва, [2023]. – URL: <https://нэб.рф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.
5. Российское образование : федеральный портал / учредитель ФГАУ «ФИЦТО». – URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.
6. Электронная библиотечная система УлГУ : модуль «Электронная библиотека» АБИС Мега-ПРО / ООО «Дата Экспресс». – URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.