


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

УТВЕРЖДЕНО

решением Ученого совета института МЭиФК

от «19» июня 2019г., протокол №10/210

Председатель (Мидленко В.И)

подпись, расшифровка подписи

«19» июня 2019 г.

утверждается в подразделении, реализующем ОПОП ВО



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	Технология физкультурно - спортивной деятельности
Кафедра	Теории и методики физической культуры и спорта
Курс	3 - 4

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. 2019г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № 09 от 16.03 20 20 г.
Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № 01 от 31.08 20 20 г.
Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № 01 от 31.08 20 22 г.

Сведения о разработчиках:

ФИО	Кафедра	Должность, ученая степень, звание
Мамакина Ирина Александровна	ТиМФКиС	К.п.н., доцент
Ничков Юрий Павлович	ТиМФКиС	Доцент

СОГЛАСОВАНО
Заведующий кафедрой Теории и методики физической культуры и спорта
( / Вальцев.В.В./ Подпись ФИО «31»мая. 2019г.

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

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

Цели освоения дисциплины: является формирование у будущих бакалавров общих научно-методических основ теории физкультурно-спортивной деятельности, серьезного отношения к знаниям о целях, задачах, соревновательной деятельности, а также побуждение к самовоспитанию качеств и способностей, обеспечивающих вдумчивый и гибкий подход к организации и управлению образовательной, тренировочной и воспитательной работой с обучающимися, формирование необходимых для этого компетенций.

Задачи освоения дисциплины:


1. добиться прочного усвоения студентами знаний, составляющих содержание современной общей теории и методики физической культуры и спорта на уровне, соответствующем квалификации бакалавра
2. воспитать способность обобщенно осмысливать информацию, относящуюся к научно-теоретическим основам и прикладно-методическим аспектам профессиональной деятельности и смежным дисциплинам профессионального образования.
3. сформировать у студентов умения использовать приобретенные знания теоретико-методического характера для решения практических задач, возникающих в профессиональной деятельности бакалавра физической культуры.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:

Учебная дисциплина «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» относится к базовой части дисциплин учебного плана. Изучается в течение 5,6,7,8 семестр. Для изучения данной дисциплины студент должен освоить такие дисциплины как Основы юношеского спорта, Подготовка к процедуре защите и защита выпускной квалификационной работы, Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, Психология физической культуры и спорта, Физическое воспитание в специальных медицинских группах, Инновационные технологии в физической культуре и спорте, Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, Ознакомительная практика, Тренерская практика.

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

Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
--------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

<p>ОПК-12. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики</p>	<p>Знать: сущность и социальную значимость соревновательной деятельности, основные проблемы в сфере профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, их взаимосвязь в системе знаний</p> <p>Уметь: применять в профессиональной деятельности современных методов, приемов, технических средств (аудиовизуальной техники, тренажеров, микропроцессорной техники и т.п.);</p> <p>Владеть: использование накопленных в области физической культуры и спорта духовных ценности, полученные знания об особенностях личности занимающихся для воспитания патриотизма, формирование здорового образа жизни, потребности в регулярных физкультурно-спортивных занятиях</p>
<p>ПК-2. Способен проводить тренировки по разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств занимающихся</p>	<p>Знать: цели, задачи, основные компоненты тренировочного процесса</p> <p>Уметь: проводить физкультурно-спортивные занятия с учетом возраста и пола занимающихся, санитарно-гигиенических основ физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>Владеть: планирования уроков, других форм физкультурно-спортивных занятий с учетом возраста и пола занимающихся, санитарно-гигиенических основ физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей</p>
<p>ПК-3. Способен владеть методиками отбора занимающихся для участия в спортивном соревновании, правила допуска занимающихся к участию в соревнованиях по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p>	<p>Знать: методы и средства сбора, обобщения и использования информации о достижениях физической культуры и спорта</p> <p>Уметь: корректировать собственную преподавательскую, тренерско-педагогическую и спортивно-организаторскую деятельность в зависимости от результатов контроля за деятельностью занимающихся</p> <p>Владеть: определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека;</p>

4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ


Объем дисциплины в зачетных единицах (всего) очная 12ч.

Объем дисциплины в зачетных единицах (всего) заочная 12 ч.

Объем дисциплины по видам учебной работы 432 (в часах) очная


Объем дисциплины по видам учебной работы 432 (в часах) заочная

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения очная)				
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам			
		5	6	7	8
1	2	3	4	5	6
Контактная	202	90	28	54	30

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

работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП					
Аудиторные занятия:	202	90	28	54	30
Лекции	66	36	-	18	12
Семинары и практические занятия	136	54	28	36	18
лабораторные работы, практикумы	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	194	54	44	54	42
Контроль	36	-	-		36
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
Курсовая работа	-	-	-	-	-
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	ЗАЧЕТ экзамен	ЗАЧЕТ	ЗАЧЕТ	ЗАЧЕТ	ЭКЗАМЕН
Всего часов по дисциплине	432	144	72	108	108


Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения очная)				
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам			
		5	6	7	8
1	2	3	4	5	6
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	48	12	12	12	12
Аудиторные	48	12	12	12	12

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


занятия:					
Лекции	24	6	6	6	6
Семинары и практические занятия	24	6	6	6	6
лабораторные работы, практикумы	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	363	74	74	96	119
Контроль	21	4	4	8	5
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
Курсовая работа	-	-	-	-	-
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	ЗАЧЕТ ЭКЗАМЕН	ЗАЧЕТ	ЗАЧЕТ	ЗАЧЕТ	ЭКЗАМЕН
Всего часов по дисциплине	432	90	90	116	136

**Содержание дисциплины (модуля.) Распределение часов по темам и видам учебной работы:
Форма обучения очная**


Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	
Раздел 1. Баскетбол							
1.Баскетбол в системе физического воспитания и спорта.	3	3			2		Тестирование, коллоквиум.
2.Общая характеристика методики обучения в баскетболе.	5	5					Тестирование, коллоквиум.

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


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

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


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

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


(ловля мяча, передача мяча, вырывание, выбивание).							ум.
24. Выполнение зачетных требований, контрольных нормативов.	11			5		6	Тестирование, коллоквиум.
Раздел 2. Плавание							
1.История развития плавания.	2	2			1		Тестирование, коллоквиум.
2. Научно-теоретические основы плавания.	2	2			2		Тестирование, коллоквиум.
3. Правила поведения и безопасности на занятиях плаванием.	2	2			1		Тестирование, коллоквиум.
4.Научно-теоретический основы плавания	3	3					Тестирование, коллоквиум.
5.Теоретические основы плавания.	3	3					Тестирование, коллоквиум.
6. Адаптация к водной среде.	2	2					Тестирование, коллоквиум.
7. Обучение плаванию дошкольников: основные особенности при обучении	2	2					Тестирование, коллоквиум.
8.Планирование тренировочных занятий по плаванию.	2	2					Тестирование, коллоквиум.
9. Техника плавания кролем.	2			2			Тестирование, коллоквиум.
10. Техника плавания на	2			2			Тестирование,

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


спине.							коллокви ум.
11. Техника плавания брассом.	3			3			Тестирова ние, коллокви ум.
12. Техника плавания дельфином.	8			3		5	Тестирова ние, коллокви ум.
13. Комплексное плавание.	7			2		5	Тестирова ние, коллокви ум.
14. Методика обучения плаванию	7			2		5	Тестирова ние, коллокви ум.
15. Методика обучения плаванию.	7			2		5	Тестирова ние, коллокви ум.
16. Методика обучения плаванию.	7			2		5	Тестирова ние, коллокви ум.
17. Правила соревнований по плаванию.	7			2		5	Тестирова ние, коллокви ум.
18. Методические приемы используемые при обучении плаванию различных возрастных групп.	7			2		5	Тестирова ние, коллокви ум.
19. Техника безопасности на занятиях по плаванию.	7			2		5	Тестирова ние, коллокви ум.
20. Педагогический контроль на занятиях по плаванию.	7			2		5	Тестирова ние, коллокви ум.
21. Самоконтроль пловца.	7			2		5	Тестирова ние, коллокви ум.
22. Обучение	4			2		2	Тестирова

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


методики развития выносливости посредством плавания.							ние, коллокви ум.
23. Методика развития силовых качеств.	4			2		2	Тестирова ние, коллокви ум.
24. Развитие скоростных качеств в плавании.	2			2			Тестирова ние, коллокви ум.
25. Методика развития гибкости.	2			2			Тестирова ние, коллокви ум.
Раздел 3. Легкая атлетика							
1. Развитие легкой атлетики в древние времена.	1	1					Тестирова ние, коллокви ум.
2. Развитие современной легкой атлетики.	1	1					Тестирова ние, коллокви ум.
3. История отечественной легкой атлетики.	1	1					Тестирова ние, коллокви ум.
4. Классификация и общая характеристика легкоатлетическ их видов спорта.	1	1					Тестирова ние, коллокви ум.
5. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры.	1	1					Тестирова ние, коллокви ум.
6. Основные задачи курса легкой атлетикой.	1	1					Тестирова ние, коллокви ум.
7. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике. Виды и характер	1	1					Тестирова ние, коллокви ум.

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

соревнований по легкой атлетике.							
8. Методика обучения технике легкоатлетических видов.	1	1					Тестирование, коллоквиум.
9. Методы, средства и задачи обучения.	1	1					Тестирование, коллоквиум.
10. Формы занятий по легкой атлетике	1	1					Тестирование, коллоквиум.
11. Меры безопасности в процессе обучения и профилактика травматизма.	1	1					Тестирование, коллоквиум.
12. Спортивная тренировка в легкой атлетике.	1	1					Тестирование, коллоквиум.
13. Ознакомить с техникой бега на средние дистанции.	1			1			Тестирование, коллоквиум.
14. Обучить технике бега по прямой с равномерной и попеременной скоростью.	1			1			Тестирование, коллоквиум.
15. Обучить технике бега по повороту.	6			1		5	Тестирование, коллоквиум.
16. Обучить технике высокого старта.	6			1		5	Тестирование, коллоквиум.
17. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	6			1		5	Тестирование, коллоквиум.
18. Ознакомить с техникой бега на короткие дистанции.	6			1		5	Тестирование, коллоквиум.
19. Обучение	6			1		5	Тестирова

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


технике отталкивания в спринтерском беге.							ние, коллоквиум.	
20. Обучить технике бега по повороту, по прямой.	6			1		5	Тестирование, коллоквиум.	
21. Обучить технике бега низкого старта (стартовому разгону).	6			1		5	Тестирование, коллоквиум.	
22. Обучить технике бега с низкого старта по повороту.	6			1		5	Тестирование, коллоквиум.	
23. Обучить технике финиширования.	3			1		2	Тестирование, коллоквиум.	
24. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	1			1			Тестирование, коллоквиум.	
25. Ознакомить с техникой прыжка в длину с разбега.	1			1			Тестирование, коллоквиум.	
26. Научить технике отталкивания в сочетании с полетом в «шаге».	1			1			Тестирование, коллоквиум.	
27. Научить технике отталкивания в сочетании с разбегом.	1			1			Тестирование, коллоквиум.	
28. Научить движениям в полете.	1			1			Тестирование, коллоквиум.	
29. Научить технике приземления прыжка в длину.	1			1			Тестирование, коллоквиум.	
30. Научить технике прыжка в длину в целом.	1			1			Тестирование, коллоквиум.	
Итого =	432	66	136			22	194	Тестирова

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


контроль 36							ние, коллокви ум.
-------------	--	--	--	--	--	--	-------------------------

Форма обучения заочная


Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	
Раздел 1. Плавание.							
1.История развития плавания.	1	1			2		Тестирование, коллоквиум.
2. Научно-теоретические основы плавания.	2	2			2		Тестирование, коллоквиум.
3. Правила поведения и безопасности на занятиях плаванием.	2	2					Тестирование, коллоквиум.
4.Научно-теоретические основы плавания	2	2					Тестирование, коллоквиум.
5.Теоретические основы плавания.	1	1					Тестирование, коллоквиум.
6. Адаптация к водной среде.	2	2					Тестирование, коллоквиум.
7. Обучение плаванию дошкольников: основные особенности при обучении	1	1					Тестирование, коллоквиум.
8.Планирование тренировочных занятий по плаванию.	1	1					Тестирование, коллоквиум.
9. Техника	11			1		10	Тестирова

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


плавания кролем.							ние, коллокви ум.
10. Техника плавания на спине.	11			1		10	Тестирова ние, коллокви ум.
11. Техника плавания брассом.	16			1		15	Тестирова ние, коллокви ум.
12. Техника плавания дельфином.	16			1		15	Тестирова ние, коллокви ум.
13. Комплексное плавание.	16			1		15	Тестирова ние, коллокви ум.
14. Методика обучения плаванию	16			1		15	Тестирова ние, коллокви ум.
15. Методика обучения плаванию.	11			1		10	Тестирова ние, коллокви ум.
16. Методика обучения плаванию.	11			1		10	Тестирова ние, коллокви ум.
17. Правила соревнований по плаванию.	11			1		10	Тестирова ние, коллокви ум.
18. Методические приемы используемые при обучении плаванию различных возрастных групп.	11			1		10	Тестирова ние, коллокви ум.
19. Техника безопасности на занятиях по плаванию.	21			1		20	Тестирова ние, коллокви ум.
20. Педагогический контроль на занятиях по плаванию.	9			1		8	Тестирова ние, коллокви ум.

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

Раздел 2. Легкая атлетика							
1. Развитие легкой атлетики в древние времена.	1	1			2		Тестирование, коллоквиум.
2. Развитие современной легкой атлетики.	1	1			2		Тестирование, коллоквиум.
3. История отечественной легкой атлетики.	1	1					Тестирование, коллоквиум.
4. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта.	1	1					Тестирование, коллоквиум.
5. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры.	1	1					Тестирование, коллоквиум.
6. Основные задачи курса легкой атлетикой.	1	1					Тестирование, коллоквиум.
7. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике. Виды и характер соревнований по легкой атлетике.	1	1					Тестирование, коллоквиум.
8. Методика обучения технике легкоатлетических видов.	1	1					Тестирование, коллоквиум.
9. Методы, средства и задачи обучения.	1	1					Тестирование, коллоквиум.
10. Формы занятий по легкой атлетике	1	1					Тестирование, коллоквиум.
11. Меры безопасности в	1	1					Тестирование,

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

процессе обучения и профилактика травматизма.							коллоквиум.
12. Спортивная тренировка в легкой атлетике.	1	1					Тестирование, коллоквиум.
13. Ознакомить с техникой бега на средние дистанции.	11			1		10	Тестирование, коллоквиум.
14. Обучить технике бега по прямой с равномерной и попеременной скоростью.	16			1		15	Тестирование, коллоквиум.
15. Обучить технике бега по повороту.	16			1		15	Тестирование, коллоквиум.
16. Обучить технике высокого старта.	21			1		20	Тестирование, коллоквиум.
17. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	16			1		15	Тестирование, коллоквиум.
18. Ознакомить с техникой бега на короткие дистанции.	11			1		10	Тестирование, коллоквиум.
19. Обучение технике отталкивания в спринтерском беге.	11			1		10	Тестирование, коллоквиум.
20. Обучить технике бега по повороту, по прямой.	11			1		10	Тестирование, коллоквиум.
21. Обучить технике бега низкого старта (стартовому разгону).	16			1		15	Тестирование, коллоквиум.
22. Обучить технике бега с низкого старта по повороту.	11			1		10	Тестирование, коллоквиум.

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

23. Обучить технике финиширования.	11			1		10	Тестирование, коллоквиум.
24. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	11			1		10	Тестирование, коллоквиум.
25. Ознакомить с техникой прыжка в длину с разбега.	15			1		14	Тестирование, коллоквиум.
26. Научить технике отталкивания в сочетании с полетом в «шаге».	16			1		15	Тестирование, коллоквиум.
Итого + контроль 21 час	432	24	24		22	363	Тестирование, коллоквиум.

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Раздел 1. Баскетбол

Тема 1. Баскетбол в системе физического воспитания и спорте.

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

Тема 2. Общая характеристика методики обучения в баскетболе.

Дидактические принципы обучения, этапы обучения техническим приемам.

Тема 3. Средства и способы ведения игры.

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

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


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

Тема 5. Спортивный отбор.

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

Тема 6. Правила соревнований по баскетболу, оборудование инвентарь.

Правила соревнований по баскетболу, оборудование и инвентарь для учебно-

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

тренировочных занятий и соревнований.

Тема 7. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.

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

Тема 8. Техника и тактика игры в баскетбол.

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

Раздел 2. Плавание.

Тема 1. История развития плавания.

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

Тема 2. Научно-теоретические основы плавания.

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

Особенности организма пловца: морфологические, физиологические, психологические.

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

Тема 3. Правила поведения и безопасности на занятиях плаванием.


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

Тема 4. Научно-теоретические основы плавания

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

Тема 5. Теоретические основы плавания.

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

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

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 6. Адаптация к водной среде.

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

Тема 7. Обучение плаванию дошкольников: основные особенности при обучении

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

Тема 8. Планирование тренировочных занятий по плаванию.

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

Раздел 3. Легкая атлетика


Тема 1. Развитие легкой атлетики в древние времена.

Легкая атлетика — один из древнейших видов спорта. Можно сказать, что виды легкой атлетики появились с рождением человека. От умения быстро бегать, перепрыгивать различные препятствия, точно и далеко метать порой зависела жизнь человека и членов его племени.

Еще в глубокой древности человеку было необходимо уметь быстро бегать, ловко преодолевать различные препятствия, метать разного рода снаряды. От умения человека догнать и метко поразить добычу, от способности быть стойким и закаленным в борьбе с таинственными силами природы зависела его охотничья удача, а значит — и жизнь.

Тема 2. Развитие современной легкой атлетики.

Истоки развития современной легкой атлетики берут свое начало не у берегов Средиземного моря, а на Британских островах. Уже в манускриптах XII в. упоминаются легкоатлетические соревнования лондонцев. Бег обычно проходил на больших дорогах между городами или на ипподромах. В 1770 г. был зафиксирован первый результат

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

часового бега — 17 км 300 м.

Тема 3. История отечественной легкой атлетики.

Началом развития легкой атлетики в России принято считать организацию «Кружок любителей спорта». В России в 1888 году был образован первый спортивный кружок в Тярлеве, близ Петербурга. Широкое развитие современной легкой атлетики связано с возрождением Олимпийских игр (1896) как крупнейших международных соревнований; стали разыгрываться национальные чемпионаты по легкой атлетике (в России в 1908—16 ежегодно). С 1908 г. в России проводятся первенства страны по легкой атлетике, а с 1913 г. — Всероссийские олимпиады. Впервые русские спортсмены приняли участие в V Олимпийских играх в Стокгольме, но выступление было неудачным. В 1910 г. в России состоялось первое соревнование по легкой атлетике с участием студентов нескольких петербургских высших учебных заведений. В этом же году были проведены первые соревнования для женщин.

Тема 4. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта.

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам:

- 1- группы видов легкой атлетики;
- 2- половой и возрастной признаки;
- 3 - места проведения.

Тема 5. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры.


Множество людей занимаются легкой атлетикой, которая проникла в самые отдаленные уголки земного шара, став одним из популярных видов спорта в мире. Почти все виды спорта так или иначе используют упражнения из легкой атлетики для подготовки спортсменов. Во время тренировок и соревнований проводятся научные исследования, которые в дальнейшем помогают развиваться таким наукам, как физиология, биомеханика, спортивная медицина, теория физической культуры и спорта и др.

Тема 6. Основные задачи курса легкой атлетикой.

В содержание курса «Легкая атлетика» входит **техника легкоатлетических видов**, специальных упражнений, применяемых для обучения и для развития физических качеств. Подробно рассматривается **методика обучения технике легкоатлетических упражнений**. Изучаются теоретические и практические разработки в области спортивной тренировки с детьми и спортсменами различной квалификации. Немаловажное значение имеет изучение *истории развития видов легкой атлетики и истории формирования техники упражнений*. Изучение и практическое использование различных тестов, позволяющих оценить все стороны физического развития, физической подготовленности, динамики физических качеств, эффективности различных методик обучения и тренировки. Проведение научно-исследовательской деятельности создает предпосылки для подготовки специалистов высокой квалификации.

Тема 7. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике. Виды и характер соревнований по легкой атлетике.

Соревнования по легкой атлетике проводятся на открытом воздухе (стадион, шоссе, лесной массив) и в закрытых помещениях (спортивные манежи, залы). В программу соревнований на стадионе могут входить все виды легкой атлетики; на шоссе обычно

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

проводятся соревнования на длинные, сверхдлинные и ультрадлинные дистанции, это: ходьба, начиная с 10 км и больше, бег с 10 км и больше; в лесном массиве проводятся кроссовые соревнования или бег по пересеченной местности. В закрытых помещениях проводятся соревнования по тем видам легкой атлетики, проведение которых возможно только в условиях помещения.

Тема 8. Методика обучения технике легкоатлетических видов.

Методические принципы обучения. При обучении двигательным действиям используют следующие *методические принципы*: сознательность и активность; наглядность; систематичность; последовательность; постепенность; индивидуализация.

Тема 9. Методы, средства и задачи обучения.

Существуют следующие методы обучения: целостный, расчлененный, смешанный, позный, проблемный.

Тема 10. Формы занятий по легкой атлетике.

Формы занятий по легкой атлетике можно условно разделить на две группы: основные и эпизодические.

К основным формам относят:

- 1.урок,
- 2.секционные занятия,
- 3.самостоятельные занятия,
- 4.учебно-тренировочные занятия,
- 5.соревнования.

Тема 11. Меры безопасности в процессе обучения и профилактика травматизма.

В любой деятельности существуют определенные правила для ее успешного выполнения, которые необходимо соблюдать. В спортивной деятельности есть свои меры безопасности, которые зависят от вида спорта и условий, где эта деятельность выполняется. В многообразных видах легкой атлетики каждому виду присущи свои меры безопасности, которые можно разделить на общие и частные.

Тема 12. Спортивная тренировка в легкой атлетике.

Современная система подготовки спортсмена является сложным, многофакторным явлением, включающим цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия и т.п., обеспечивающие достижения спортсменом наивысших спортивных показателей, а также организационно-педагогический процесс подготовки спортсмена к соревнованиям.


В структуре системы подготовки спортсмена выделяют:

- спортивную тренировку;
- спортивные соревнования;
- вне тренировочные и вне соревновательные факторы, влияющие на результативность тренировки и соревнований.

6.ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

Раздел 1. Баскетбол

Тема 9. Обучение техники владения мячом. (форма проведения-практическое занятие)

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

Вопросы по темам раздела:

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

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

Вопросы по темам раздела:

1. Структура больших циклов тренировки (макроциклов) типа годовых, полугодовых и многолетних.
2. Методика определения и исправления ошибок в технике.

Тема 11. Совершенствование техники бросков в корзину штрафные броски с средней и дальней дистанции. (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.
2. Задачи физической подготовки.
3. История возникновения и развития баскетбола.

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

Вопросы по темам раздела:

1. Задачи, средства и методы подготовки баскетболистов в различные возрастные периоды.
- 2 Периодизация годичной подготовки как основа формирования тренированности баскетболистов.
- 3 Структура отдельных тренировочных занятий, тренировочных дней и малых циклов тренировки (микроциклов).

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

Вопросы по темам раздела:


- 1 Управление соревновательной деятельностью в баскетболе.
- 2 Планирование и контроль как необходимые организационно- методические условия эффективности управления подготовкой баскетболистов высокой квалификации.

Тема 14. Совершенствование основных закономерностей ведения спортивной борьбы в баскетболе (стратегия, тактика). (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.
- 3 Периодизация годичной подготовки как основа формирования тренированности баскетболистов.

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

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

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

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

Вопросы по темам раздела:

- 1 Структура больших циклов тренировки (макроциклов) типа годичных, полугодовых и многолетних.
2. Методика определения и исправления ошибок в технике.
3. Задачи физической подготовки.
4. История возникновения и развития баскетбола.

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

Вопросы по темам раздела:

1. Содержание физической подготовки баскетболистов высокой квалификации на разных этапах подготовительного периода.
2. Выносливость баскетболистов (виды и методика развития).
3. Сила и силовая выносливость баскетболистов (методика развития).
4. Гибкость баскетболистов (методика развития).

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

Вопросы по темам раздела:


1. Методика определения и исправления ошибок в технике.
2. Задачи физической подготовки.
3. История возникновения и развития баскетбола.

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

Вопросы по темам раздела:

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

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

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

занятие)

Вопросы по темам раздела:

1. Классификация техники игры в баскетбол.
2. Психологическая подготовка баскетболистов к тренировочному процессу.
3. Психологическая подготовка баскетболистов к соревнованиям.

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

Вопросы по темам раздела:

1. Характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок в баскетболе. Основные показатели и контроль нагрузок.
2. Восстановление организма после тренировочных и соревновательных нагрузок

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

Вопросы по темам раздела:

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

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

Вопросы по темам раздела:

- 1 Целевая Комплексная программа подготовки российских баскетболистов к Олимпийским играм. Назначение, структура и содержание документа.
- 2 Индивидуальное планирование в подготовке баскетболистов.
3. Общая структура многолетней подготовки баскетболистов и факторы, ее определяющие.

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

Вопросы по темам раздела:


- 1 История возникновения и развития баскетбола.
- 2 Характеристика современного состояния баскетбола в Российской Федерации.

Раздел 2. Плавание.

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

Вопросы по темам раздела:

- 1 Анализ техники движений ногами способом кроль на груди.
2. Понятие «техника плавания» и факторы, ее определяющие.
3. Статическое плавание. Условия равновесия тела в воде.

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

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

Вопросы по темам раздела:

1. Анализ техники движений руками при плавании кролем на спине
- 2.Динамическое плавание. Подъемная сила и сила тяги.
3. Виды сопротивления воды.

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

Вопросы по темам раздела:

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

Тема 12. Техника плавания дельфином. (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 13. Комплексное плавание. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

1. Требования, предъявляемые к рациональному гребку руками.
2. Влияние анатомического строения тела на технику плавания.
3. Физические свойства воды.

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

Вопросы по темам раздела:

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

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


Вопросы по темам раздела:

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

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

Вопросы по темам раздела:

- 1 Виды сопротивления и их характеристика.
- 2 Интегральные характеристики рациональной техники плавания.
3. Определение в практических условиях характеристик техники

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

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

Вопросы по темам раздела:

- 1 Требования, предъявляемые к рациональному гребку руками.
2. Анализ техники движений руками при плавании кролем на спине.
3. Анализ техники движений руками при плавании кролем на груди.
4. Анализ техники движений руками при плавании способом брасс.

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

Вопросы по темам раздела:

- 1 Анализ техники движений руками способом баттерфляй.
2. Анализ техники движений ногами способом кроль на груди.

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

Вопросы по темам раздела:

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

Тема 20. Педагогический контроль на занятиях по плаванию. (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 способом кроль на спине. Педагогическая модель.

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


Вопросы по темам раздела:

- 1 Анализ техники согласования рук, ног и дыхания при плавании способом брасс. Варианты согласования. Педагогическая модель.
2. Анализ техники согласования рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй. Педагогическая модель.
3. Типичные ошибки, встречающиеся при плавании способом кроль на груди и способы их устранения.

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

Вопросы по темам раздела:

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

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

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

Вопросы по темам раздела:

1. Типичные ошибки, встречающиеся при плавании способом дельфин и способы их устранения.
- 2 Анализ техники выполнения старта из воды.

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

Вопросы по темам раздела:

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

Тема 25. Методика развития гибкости. (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 способом кроль на спине. Педагогическая модель.

Раздел 3. Легкая атлетика.

Тема 13. Ознакомить с техникой бега на средние дистанции. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

1. Чем отличаются обязанности-хронометристов от обязанностей бригады судей на финише?
2. Опишите действия партнеров при передачи эстафетной палочки в эстафетном беге 4x100 м.

Тема 14. Обучить технике бега по прямой с равномерной и попеременной скоростью. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

1. Сделайте расчет и определите место контрольной отметки при передачи эстафетной палочки для бегунов с различной скоростью бега.
2. В чем сходство и отличие техники бега на 100м и 110 м с барьерами?
3. Назовите кинематические характеристики барьерного бега.


Тема 15. Обучить технике бега по повороту. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

1. За что барьерист может быть дисквалифицирован во время проведения забега?
2. Составьте схему эволюции техники тройного прыжка.
3. Опишите особенности каждого стиля тройного прыжка: пассивный, активизирующий, ударный, смягченный, вертикальный, загибающийся, беговой.

Тема 16. Обучить технике высокого старта. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

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

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 17. Совершенствование техники бега на средние дистанции. (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 18. Ознакомить с техникой бега на короткие дистанции. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

1. Составьте комплекс обучающих упражнений для освоения техники толкания ядра.
2. С какого момента начинается финальное усилие в толкании ядра?

Тема 19. Обучение технике отталкивания в спринтерском беге. (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.

Тема 20. Обучить технике бега по повороту, по прямой. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

1. Опишите механизм хлестообразного движения в метаниях.
2. Заполните протокол соревнований по прыжкам в высоту и определите победителей.
3. Как определяются победители соревнований в горизонтальных прыжках и метаниях?
4. Составьте комплекс упражнений для обучения технике одного из легкоатлетических видов.

Тема 21. Обучить технике бега низкого старта (стартовому разгону). (форма проведения-практическое занятие)


Вопросы по темам раздела:

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.

Тема 22. Обучить технике бега с низкого старта по повороту. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

1. Управление обучающимися в учебно-тренировочном процессе. Понятие управления в спорте. Управляемая система. Схема управления в тренировочном процессе.

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

2. Спортивная техника, техническая подготовленность. Характеристика, критерии эффективности техники.

Тема 23. Обучить технике финиширования. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

- 1 Рассказать о технике бега на средние дистанции.
- 2 Рассказать о технике бега на длинные дистанции.

Тема 24. Совершенствование технике бега на короткие дистанции. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

- 1 Дать классификацию и характеристику легкоатлетических упражнений.
- 2 Дать характеристику соревнованиям по лёгкой атлетике (календарь и виды соревнований).

Тема 25. Ознакомить с техникой прыжка в длину с разбега. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

1. Дать характеристику видам занятий по лёгкой атлетике.
- 2 Определить последовательность постановки задач и средств обучения технике спортивной ходьбы.

Тема 26. Научить технике отталкивания в сочетании с полетом в «шаге». (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

- 1 Определить последовательность постановки задач и средств обучения технике толкания ядра со скачка.
- 2 Определить значение обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений в системе подготовки легкоатлета.

Тема 27. Научить технике отталкивания в сочетании с разбегом. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:


- 1 Рассказать элементарные правила соревнований в беге.
- 2 Рассказать элементарные правила соревнований в спортивной ходьбе.

Тема 28. Научить движениям в полете. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

- 1 Определить последовательность постановки задач и средств обучения технике бега на короткие дистанции.
- 2 Определить последовательность постановки задач и средств обучения технике бега на средние дистанции.

Тема 29. Научить технике приземления прыжка в длину. (форма проведения-практическое занятие)

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

Вопросы по темам раздела:

- 1 Дать характеристику соревнованиям по лёгкой атлетике (календарь и виды соревнований).
- 2 Рассказать элементарные правила соревнований в прыжках в длину.

Тема 30. Научить технике прыжка в длину в целом. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

- 1 Назвать общие правила в прыжках.
- 2 Дать классификацию техники движений (фазы, структуры, силы движений).
- 3 Рассказать основы техники бега.

7. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ, ПРАКТИКУМЫ

: «Данный вид работы не предусмотрен УП».

8. ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ

: «Данный вид работы не предусмотрен УП».


9.

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ (ЗАЧЕТУ)

Вопросы к зачету:

Баскетбол.


- 1 Содержание физической подготовки баскетболистов высокой квалификации на разных этапах подготовительного периода.
- 2 Выносливость баскетболистов (виды и методика развития).
- 3 Сила и силовая выносливость баскетболистов (методика развития).
- 4.Гибкость баскетболистов (методика развития).
- 5 Скоростные способности баскетболистов (методика развития).
- 6.Взрывная сила баскетболистов (методика развития).
- 7.Координация баскетболистов (методика развития).
8. Обучение техническим приемам и совершенствование техники игры.
- 9.Эволюция техники игры в баскетбол и причины, стимулирующие это развитие. Особенности технической подготовленности баскетболистов на современном этапе.
- 10.Классификация техники игры в баскетбол
- 11.Задачи, средства и методы тактической подготовки баскетболистов в годичном цикле.
- 12.Тактика игры в баскетбол. Классификация и характеристика индивидуальных, групповых и командных тактических действий в современном баскетболе.
- 13 Психологическая подготовка баскетболистов к тренировочному процессу.
- 14 Психологическая подготовка баскетболистов к соревнованиям.
- 15.Характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок в баскетболе. Основные показатели и контроль нагрузок.
- 16.Восстановление организма после тренировочных и соревновательных нагрузок. Характеристика средств и методов ускорения процессов восстановления (использование факторов питания, физиотерапевтических процедур, активного отдыха, аутотренинга и др.)
- 17.Средства восстановления и стимуляции работоспособности в подготовке баскетболистов высокой квалификации.

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

18. Травматизм в баскетболе. Локализация травм, профилактика травматизма и реабилитация.
19. Управление соревновательной деятельностью в баскетболе.
20. Планирование и контроль как необходимые организационно- методические условия эффективности управления подготовкой баскетболистов высокой квалификации.
21. Методика комплектования сборных и клубных команд. Стили управления. Общение в команде. Руководство в кризисной ситуации.
22. Система планирования в подготовке баскетболистов. Документация перспективного, текущего и оперативного планирования.
23. Целевая Комплексная программа подготовки российских баскетболистов к Олимпийским играм. Назначение, структура и содержание документа.
24. Индивидуальное планирование в подготовке баскетболистов.

Плавание.

1. Общие закономерности техники спортивных способов плавания.
- 2 Гидродинамическое сопротивление движению тела пловца и его составляющие.
- 3 Виды сопротивления и их характеристика.
- 4 Интегральные характеристики рациональной техники плавания.
5. Определение в практических условиях характеристик техники плавания спортивными способами.
- 6 Требования, предъявляемые к рациональному гребку руками.
- 7 Анализ техники движений руками при плавании кролем на спине.
- 8 Анализ техники движений руками при плавании кролем на груди.
- 9 Анализ техники движений руками при плавании способом брасс.
- 10 Анализ техники движений руками способом баттерфляй.
- 11 Анализ техники движений ногами способом кроль на груди.
- 12 Анализ техники движений ногами при плавании кролем на спине.
- 13 Анализ техники движений ногами при плавании способом брасс.
- 14 Анализ техники движений ногами при плавании баттерфляем.
- 15 Анализ техники согласований движений рук, ног и дыхания способом кроль на груди. Педагогическая модель.
- 16 Анализ техники согласования рук, ног и дыхания при плавании способом кроль на спине. Педагогическая модель.
- 17 Анализ техники согласования рук, ног и дыхания при плавании способом брасс. Варианты согласования. Педагогическая модель.
- 17 Анализ техники согласования рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй. Педагогическая модель.
- 18 Типичные ошибки, встречающиеся при плавании способом кроль на груди и способы их устранения.
- 20 Типичные ошибки, встречающиеся при плавании способом кроль на спине и способы их устранения.
- 21 Типичные ошибки, встречающиеся при плавании способом брасс и способы их устранения.
- 22 Типичные ошибки, встречающиеся при плавании способом дельфин и способы их устранения.
- 23 Анализ техники выполнения старта из воды.
- 24 Анализ техники выполнения старта с тумбочки. Разновидности стартового прыжка.

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

25 Анализ техники выполнения поворотов. Разновидности поворотов.


Легкая атлетика.

1. Чем отличаются обязанности-хронометристов от обязанностей бригады судей на финише?
2. Опишите действия партнеров при передаче эстафетной палочки в эстафетном беге 4x100 м.
3. Сделайте расчет и определите место контрольной отметки при передаче эстафетной палочки для бегунов с различной скоростью бега.
4. В чем сходство и отличие техники бега на 100м и 110 м с барьерами?
5. Назовите кинематические характеристики барьерного бега.
6. За что барьерист может быть дисквалифицирован во время проведения забега?
7. Составьте схему эволюции техники тройного прыжка.
8. Опишите особенности каждого стиля тройного прыжка: пассивный, активизирующий, ударный, смягченный, вертикальный, загибающийся, беговой.
9. Назовите задачи обучения технике тройного прыжка с разбега.
10. Какие факторы определяют спортивный результат в метании диска (назовите длину разгона диска в повороте, финале, время выполнения этих частей метания и начальную скорость вылета).
11. Как изменяются углы вылета диска в зависимости от погодных условий?
12. Что такое «обгон снаряда» в метании диска?
13. Средства и методы обучения технике метания диска.
14. Составьте комплекс обучающих упражнений для освоения техники толкания ядра.
15. С какого момента начинается финальное усилие в толкании ядра?
16. Как изменялись рекорды мира с изменением конструкции копья?
17. Количество бросковых шагов у сильнейших копьеметателей и задачи, решаемые при их выполнении.
18. Опишите механизм хлестообразного движения в метаниях.
19. Заполните протокол соревнований по прыжкам в высоту и определите победителей.
20. Как определяются победители соревнований в горизонтальных прыжках и метаниях?
21. Составьте комплекс упражнений для обучения технике одного из легкоатлетических видов.
22. Спорт и функции спорта, типы и виды спорта. Характеристика ЕВСК.
23. Понятие спортивной подготовки. Структура спортивной подготовки. Подготовка спортсменов высших разрядов, спортивных резервов и в сфере массового спорта.
24. Управление обучающимися в учебно-тренировочном процессе. Понятие управления в спорте. Управляемая система. Схема управления в тренировочном процессе.
25. Спортивная техника, техническая подготовленность. Характеристика, критерии эффективности техники.

Вопросы к экзамену:


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.

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

- 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. Методика определения и исправления ошибок в технике.
19. Задачи физической подготовки.
20. История возникновения и развития баскетбола.
21. Закономерности и принципы спортивной тренировки баскетболистов.
22. Содержание физической подготовки баскетболистов высокой квалификации на разных этапах подготовительного периода.
23. Выносливость баскетболистов (виды и методика развития).
24. Сила и силовая выносливость баскетболистов (методика развития).
25. Гибкость баскетболистов (методика развития).
26. Скоростные способности баскетболистов (методика развития).
27. Взрывная сила баскетболистов (методика развития).
28. Координация баскетболистов (методика развития).
- 29 Обучение техническим приемам и совершенствование техники игры.
30. Эволюция техники игры в баскетбол и причины, стимулирующие это развитие. Особенности технической подготовленности баскетболистов на современном этапе.
31. Классификация техники игры в баскетбол.
32. Психологическая подготовка баскетболистов к тренировочному процессу.
33. Психологическая подготовка баскетболистов к соревнованиям.
34. Характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок в баскетболе. Основные показатели и контроль нагрузок.
35. Восстановление организма после тренировочных и соревновательных нагрузок


Плавание.

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

- 1 Место плавания в системе физического воспитания.
- 2 Определение и содержание предмета плавания. Классификация предмета.
- 3 Структура профессионально-педагогической деятельности тренера.
- 4 Зарождение плавания, первые спортивные соревнования пловцов. Создание международной спортивной организации пловцов.
- 5 Анализ выступления российских пловцов на Олимпийских играх.
- 6 Терминология, применяемая при изучении техники плавания.
- 7 Особенности плавания как физического упражнения, значение плавания.
- 8 Понятие «техника плавания» и факторы, ее определяющие.
- 9 Статическое плавание. Условия равновесия тела в воде.
- 10 Методика определения плавучести и равновесия пловцов в воде.
- 11 Динамическое плавание. Подъемная сила и сила тяги.
- 12 Виды сопротивления воды.
- 13 Влияние анатомического строения тела на технику плавания.
- 14 Физические свойства воды.
- 15 Общие закономерности техники плавания спортивными способами.
- 16 Кинематические характеристики движений пловца.
- 17 Динамические характеристики движений пловца.
- 18 Фазовый состав цикла движений руками.
- 19 Интегральные характеристики рациональной техники плавания.
- 20 Эволюция техники плавания способом кроль на груди.
- 21 Анализ техники движения ног при плавании кролем на груди.
- 22 Анализ техники согласования рук, ног и дыхания способом кроль на груди.
- 23 Прикладное плавание. Виды прикладного плавания.
- 24 Спасение тонущих (приемы транспортировки, освобождение от захватов). Организация спасательной службы на воде.
- 25 Техника прикладных способов плавания. Оказание первой помощи при утоплении.
- 26 Характеристика видов утопления. Способы искусственного дыхания, непрямой массаж сердца.
- 27 Подготовка к проведению соревнований по плаванию. Основная документация соревнований по плаванию.
- 28 Руководство соревнованиями, работа судей.
- 29 Правила проведения соревнований в бассейнах и на открытой воде.
- 30 Характеристика игры в водное поло. Эволюция развития водного пола. Правила соревнований.

Легкая атлетика.


- 1 Дать классификацию и характеристику легкоатлетических упражнений.
- 2 Дать характеристику соревнованиям по лёгкой атлетике (календарь и виды соревнований).
- 3 Рассказать элементарные правила соревнований в прыжках в длину.
- 4 Назвать общие правила беговых видов спорта.
- 5 Рассказать о структуре и содержании урока по лёгкой атлетике (задачи и содержание части урока, конспект урока).
- 6 Рассказать основы техники спортивной ходьбы.

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


- 7 Рассказать о технике спортивной ходьбы, определить отличительные особенности.
- 8 Назвать общие правила в прыжках.
- 9 Дать классификацию техники движений (фазы, структуры, силы движений).
- 10 Рассказать основы техники бега.
- 11 Рассказать о технике бега на короткие дистанции.
- 12 Рассказать о технике бега на средние дистанции.
- 13 Рассказать о технике бега на длинные дистанции.
- 14 Рассказать основы техники прыжков.
- 15 Дать характеристику технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».
- 16 Дать характеристику технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
- 17 Рассказать основы техники метаний.
- 18 Рассказать об особенностях технике метания малого мяча.
- 19 Дать характеристику формам обучения.
- 20 Назвать основные методические принципы обучения.
- 21 Дать характеристику методам обучения.
- 22 Дать характеристику видам занятий по лёгкой атлетике.
- 23 Определить последовательность постановки задач и средств обучения технике спортивной ходьбы.
- 24 Определить последовательность постановки задач и средств обучения технике бега на короткие дистанции.
- 25 Определить последовательность постановки задач и средств обучения технике бега на средние дистанции.
- 26 Определить последовательность постановки задач и средств обучения технике бега на длинные дистанции.
- 27 Определить последовательность постановки задач и средств обучения технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».
- 28 Определить последовательность постановки задач и средств обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
- 29 Определить последовательность постановки задач и средств обучения технике метания малого мяча.
- 30 Рассказать основы техники толкания ядра.
- 31 Рассказать об особенностях технике толкания ядра со скачка.
- 32 Определить последовательность постановки задач и средств обучения технике толкания ядра со скачка.
- 33 Определить значение обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений в системе подготовки легкоатлета.
- 34 Рассказать элементарные правила соревнований в беге.
- 35 Рассказать элементарные правила соревнований в спортивной ходьбе.
- 36 Рассказать элементарные правила соревнований в прыжках высоту.
- 37 Рассказать элементарные правила соревнований в прыжках в длину.
- 38 Рассказать элементарные правила соревнований в метаниях.
- 39 Рассказать элементарные правила соревнований в толкании ядра.

10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ


Форма обучения очная

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

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.)	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
13.Совершенствование приемов техники нападения (комбинации, двойки).	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
14.Совершенствование основных закономерностей ведения спортивной борьбы в баскетболе (стратегия, тактика).	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
15. Методика обучения групповым действиям (2-х, 3-х игроков).	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
16. Методика обучения командным действиям игры в защите.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
17. Овладение командным действиям игры в защите (личная защита).	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
18. Совершенствование командных действий в защите (зонная защита прессинг).	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
19. Овладение навыкам игры в стритбаскет(3*3).	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
20. Совершенствование игры в баскетбол (5*5).		5	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.Совершенствование техники передвижения в баскетболе (стойка, остановка, повороты, бег).	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
23.Совершенствование техники владения мячом (ловля мяча, передача мяча,	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		


вырывание, выбивание).			
24. Выполнение зачетных требований, контрольных нормативов.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	6	Тестирование, опрос
12. Техника плавания дельфином.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
13. Комплексное плавание.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
14. Методика обучения плаванию	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
15. Методика обучения плаванию.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
16. Методика обучения плаванию.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
17. Правила соревнований по плаванию.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
18. Методические приемы используемые при обучении плаванию различных возрастных групп.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
19. Техника безопасности на занятиях по плаванию.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
20. Педагогический контроль на занятиях по плаванию.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
21. Самоконтроль пловца.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
22. Обучение методики развития выносливости посредством плавания.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	2	Тестирование, опрос
23. Методика развития силовых качеств.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	2	Тестирование, опрос
15. Обучить технике бега по повороту.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
16. Обучить технике высокого старта.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
17. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
18. Ознакомить с техникой бега на короткие дистанции.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
19. Обучение технике отталкивания в спринтерском беге.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
20. Обучить технике бега по повороту, по прямой.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос

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

21. Обучить технике бега низкого старта (стартовому разгону).	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
22. Обучить технике бега с низкого старта по повороту.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
23. Обучить технике финиширования.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	2	Тестирование, опрос

Форма обучения заочная

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.)	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
9. Техника плавания кролем.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
10. Техника плавания на спине.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
11. Техника плавания брассом.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	15	Тестирование, опрос
12. Техника плавания дельфином.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	15	Тестирование, опрос
13. Комплексное плавание.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	15	Тестирование, опрос
14. Методика обучения плаванию	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	15	Тестирование, опрос
15. Методика обучения плаванию.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
16. Методика обучения плаванию.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
17. Правила соревнований по плаванию.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
18. Методические приемы используемые при обучении плаванию различных возрастных групп.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
19. Техника безопасности на занятиях по плаванию.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	20	Тестирование, опрос
20. Педагогический контроль на занятиях по плаванию.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	8	Тестирование, опрос
13. Ознакомить с техникой бега на средние дистанции.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
14. Обучить технике бега по прямой с равномерной и	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	15	Тестирование, опрос

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


попеременной скоростью.			
15. Обучить технике бега по повороту.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	15	Тестирование, опрос
16. Обучить технике высокого старта.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	20	Тестирование, опрос
17. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	15	Тестирование, опрос
18. Ознакомить с техникой бега на короткие дистанции.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
19. Обучение технике отталкивания в спринтерском беге.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
20. Обучить технике бега по повороту, по прямой.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
21. Обучить технике бега низкого старта (стартовому разгону).	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	15	Тестирование, опрос
22. Обучить технике бега с низкого старта по повороту.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
23. Обучить технике финиширования.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
24. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
25. Ознакомить с техникой прыжка в длину с разбега.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	14	Тестирование, опрос
26. Научить технике отталкивания в сочетании с полетом в «шаге».	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	15	Тестирование, опрос

11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) Список рекомендуемой литературы

Основная литература

1. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов по спец. 032100 «Физическая культура и спорт» / Максименко Алексей Михайлович. - 2-е изд. испр. и доп. – Москва: Физическая культура, 2009.-492 с. – Библиогр.; с. 488-492.- ISBN 978-5-9746-0101-9 (в пер.) : 455.00
2. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов / Холодов Жорж Константинович, В. С. Кузнецов .- 2-е изд. испр. и доп. – Москва : Академия, 2003.- 479с.; ил.- (Высшее образование).- ISBN 5-7695- 0853-1 (в пер.) : 155.00.
3. Гумеров, Р. А. Теория и методика обучения плаванию: учебное пособие / Р. А. Гумеров. — Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2015. — 64 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/70485.html>

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

Дополнительная

1. Теория и практика физической культуры. [Электронный курс]=Teoriya i praktika fizicheskoy kultury : ежемес. науч.- теор. журнал.- М., 2017.- ISSN 0040-3601.-URL.: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/71966>
2. Чертов, Н. В. Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта(плавание): учебное пособие / Н. В. Чертов. — Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2012. — 136 с. — ISBN 978-5-9275-1044-3. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/46979.html>

Учебно-методические пособия

1. Мамакина И. А. Технология физкультурно - спортивной деятельности : методические указания для самостоятельной работы бакалавров направления подготовки 49.03.01 – «Физическая культура» / И. А. Мамакина, Ю. П. Ничков; УлГУ, Фак. физ. культуры и реабилитации. - Ульяновск : УлГУ, 2019. - Загл. с экрана; Неопубликованный ресурс. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 497 КБ). - Текст : электронный. <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/7344>
2. Орлова Людмила Николаевна. Профессионально-методическая подготовка по дисциплине "Гимнастика" студентов факультета физической культуры и реабилитации [Электронный ресурс] : учеб.- метод. пособие / Орлова Людмила Николаевна, И. А. Мамакина, Н. Ю. Васильева; УлГУ, ИМЭиФК. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 1,52Мб). - Ульяновск : УлГУ, 2012. — URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/767/orlova.pdf>

Согласовано:

Начальник отдела НБ УлГУ / Окунева И.А./
Должность сотрудника научной библиотеки ФИО подпись


б) Программное обеспечение

1. ОС Microsoft Windows
2. MSOffice

в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

1. Электронно-библиотечные системы:

- 1.1. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart: электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». - Саратов, [2022]. -

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
URL: http://www.ipbbooks.ru/ – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.		

1.2. Образовательная платформа ЮРАЙТ : образовательный ресурс, электронная библиотека : сайт / ООО Электронное издательство ЮРАЙТ. – Москва, [2022]. – URL: <https://urait.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.3. База данных «Электронная библиотека технического ВУЗа (ЭБС «Консультант студента»): электронно-библиотечная система : сайт / ООО Политехресурс. – Москва, [2022]. – 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, [2022]. – URL: <https://www.rosmedlib.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Букап. – Томск, [2022]. – URL: <https://www.books-up.ru/ru/library/>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

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

1.7. ЭБС Znanium.com: электронно-библиотечная система : сайт / ООО Знаниум. – Москва, [2022]. – URL: <http://znanium.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.8. ClinicalCollection : научно-информационная база данных EBSCO // EBSCOhost : [портал]. – URL: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/search/advanced?vid=1&sid=9f57a3e1-1191-414b-8763-e97828f9f7e1%40sessionmgr102>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

1.9. База данных «Русский как иностранный» : электронно-образовательный ресурс для иностранных студентов : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». – Саратов, [2022]. – 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, [2022].

3. Базы данных периодических изданий:

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


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

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

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

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

6. Федеральные информационно-образовательные порталы:

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
----------------------------------------------------------------------------------------	-------	-------------------------------------------------------------------------------------

- 6.1. [Единое окно доступа к образовательным ресурсам](http://window.edu.ru/) : федеральный портал
URL: <http://window.edu.ru/> . – Текст : электронный.
- 6.2. [Российское образование](http://www.edu.ru/) : федеральный портал / учредитель ФГАУ «ФИЦТО».
– URL: [http://www.edu.ru.](http://www.edu.ru/) – Текст : электронный.

7. Образовательные ресурсы УлГУ:

1. 7.1. Электронная библиотечная система УлГУ : модуль «Электронная библиотека» АБИС Мега-ПРО / ООО «Дата Экспресс». – URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.


СОГЛАСОВАНО:


зам. нац. УИТИ *Ключков В. В.* *[Подпись]* *03.06.2022*
 Должность сотрудника УИТИ ФИО подпись дата

12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Для проведения занятий используется следующее материально-техническое обеспечение: учебная аудитория, для проведения занятий и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение оснащено комплектом ученической мебели на 20 посадочных мест. Технические средства: доска аудиторная, рабочее место преподавателя, проектор, экран настенный. учебно-наглядные пособия, WI-FI, интернет Помещение для занятий физической культурой и спортом: спортивный зал. Площадь – 607,01 м² Спортивное оборудование (стартовые колодки, эстафетные палочки, секундомеры барьеры) Помещения для самостоятельной работы:

1. Читальный зал научной библиотеки (аудитория 237) с зоной для самостоятельной работы, Wi-Fi с доступом к ЭИОС, ЭБС. Аудитория укомплектована специализированной мебелью на 80 посадочных мест и оснащена компьютерной техникой с доступом к сети «Интернет», ЭИОС, ЭБС, экраном и проектором. Площадь 220,39 кв.м. (Ульяновская область, г. Ульяновск, ул. Набережная реки Свияги, д. 106 (корпус 1))
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.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ульяновск, Набережная реки Свияги, д. 106 (корпус 1))		

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

4. Библиографический отдел научной библиотеки (аудитория 224Б) с зоной для самостоятельной работы, Wi-Fi с доступом к ЭИОС, ЭБС. Аудитория укомплектована специализированной мебелью на 7 посадочных места и оснащена компьютерной техникой с доступом к сети «Интернет», ЭИОС, ЭБС. Площадь 53,88 кв.м. (Ульяновская область, г. Ульяновск, ул. Набережная реки Свияги, д. 106 (корпус 1))

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

13. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ


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

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



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


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

Разработчик	 подпись	доцент должность	Мамакина. И.А. ФИО
Разработчик	 подпись	доцент должность	Ничков Ю.П. ФИО

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


ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения или ссылка на прилагаемый текст изменения	ФИО заведующего кафедрой, реализующей дисциплину/выпускающей кафедрой	Подпись	Дата
2	Внесение изменений в п.5 Содержание дисциплины с оформлением Приложения №2	Вальцев В.В.	 исл.пись	16.03.2020г.
2	Внесены изменения в п.п. 13 «Специальные условия для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» с оформлением Приложения № 3	Вальцев В.В.	 исл.пись	31.08.2020г.

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

Приложение 1

*В случае необходимости использования в учебном процессе частично\исключительно дистанционных образовательных технологий, следует учесть, что общий объем часов (з.е), установленный УП направления подготовки\специальности по каждой дисциплине\практике, остается и реализуется в полном объеме. В таком случае в соответствующем разделе РПДПП из общего объема часов работы ППС с обучающимися в соответствии с УП выделяется и указывается количество часов для проведения занятий в дистанционном формате с применением электронного обучения (онлайн-курсы, лекции и семинары в режиме видеоконференцсвязи, виртуальные практические занятия, лабораторные работы в форме виртуальных аналогов, расчетно-графических работ, индивидуальные задания в ЭИОС и др.)

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

Приложение № 2

13. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Обучение по ОПОП ВО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и отдельно. В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

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

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

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

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