


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

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

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

<b>Дисциплина</b>	<b>Физкультурно спортивное - совершенствование</b>
<b>Факультет</b>	<b>Физическая культура и реабилитация</b>
<b>Кафедра</b>	<b>Теории и методики физической культуры и спорта (ТиМФКиС)</b>
<b>Курс</b>	<b>1-5</b>

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

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

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

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

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № 01 от 31.08 2021 г.


Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № 01 от 31.08 2022 г.

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

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол №10 от 28.05.2024

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

**СОГЛАСОВАНО**  
 Заведующий кафедрой Теории и  
 методики физической культуры и  
 спорта  
 (  / Вальцев.В.В./  
 Подпись ФИО  
 «29»мая. 2020г.

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

### 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

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

#### Задачи освоения дисциплины:


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

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:

Учебная дисциплина «Физкультурно спортивное - совершенствование» относится к базовой части дисциплин учебного плана. Изучается в течение 1-9 семестра. Для изучения данной дисциплины студент должен освоить такие дисциплины как Теория и методика избранного вида спорта, Методика организации физкультурно-массовых мероприятий, Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, Подготовка к процедуре защите и защита выпускной квалификационной работы, Тренерская практика, Преддипломная практика.

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

Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
<b>ОПК-13</b> Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	<b>Знать:</b> организацию и судейства соревнований по избранному виду спорта <b>Уметь:</b> использовать средства и методы подготовки к выступлениям на соревнованиях, обеспечивающие стабильность выступления занимающегося в официальных спортивных соревнованиях ,международных соревнованиях <b>Владеть:</b> судейством соревнований по избранному виду спорта
<b>ПК -5</b> Способен использовать средства и методы подготовки к выступлениям на соревнованиях, обеспечивающие стабильность выступления занимающегося в официальных спортивных	<b>Знать:</b> средства и методы подготовки к выступлениям на соревнованиях, обеспечивающие стабильность выступления занимающегося в официальных спортивных соревнованиях ,международных соревнованиях <b>Уметь:</b> использовать средства и методы подготовки к выступлениям на соревнованиях, обеспечивающие


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

соревнованиях ,международных соревнованиях	стабильность выступления занимающегося в официальных спортивных соревнованиях ,международных соревнованиях <b>Владеть:</b> средства и методы подготовки к выступлениям на соревнованиях, обеспечивающие стабильность выступления занимающегося в официальных спортивных соревнованиях ,международных соревнованиях
<b>ПК - 6</b> Способен оценивать уровень спортивного результата занимающегося, способность показывать наивысшие результаты в экстремальных условиях, соревновательный опыт, умение приспосабливаться к условиям конкретных соревнований	<b>Знать:</b> уровень спортивного результата занимающегося, способность показывать наивысшие результаты в экстремальных условиях, соревновательный опыт, умение приспосабливаться к условиям конкретных соревнований <b>Уметь:</b> оценивать уровень спортивного результата занимающегося, способность показывать наивысшие результаты в экстремальных условиях, соревновательный опыт, умение приспосабливаться к условиям конкретных соревнований <b>Владеть:</b> приспосабливаться к условиям конкретных соревнований
<b>ПК – 8</b> Способен проводить проверки выполнения занимающимися плановых заданий и мероприятий, предусмотренных программой спортивной подготовки, индивидуальными планами подготовки	<b>Знать:</b> план заданий и мероприятий, предусмотренных программой спортивной подготовки, индивидуальными планами подготовки <b>Уметь:</b> проводить проверки выполнения занимающимися плановых заданий и мероприятий, предусмотренных программой спортивной подготовки, индивидуальными планами подготовки <b>Владеть:</b> индивидуальными планами подготовки
<b>ПК – 18</b> Способен руководить подготовкой спортивного и технологического оборудования для проведения спортивных и иных массовых мероприятий и осуществления физкультурно-спортивной деятельности	<b>Знать:</b> подготовку спортивного и технологического оборудования для проведения спортивных и иных массовых мероприятий и осуществления физкультурно-спортивной деятельности <b>Уметь:</b> руководить подготовкой спортивного и технологического оборудования для проведения спортивных и иных массовых мероприятий и осуществления физкультурно-спортивной деятельности <b>Владеть:</b> спортивным и технологическим оборудованием


#### 4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем дисциплины в зачетных единицах (всего) заочная 24

Объем дисциплины по видам учебной работы 864 (в часах) заочная

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

Вид учебной работы	Всего по плану	Количество часов (форма обучения - очная) в том числе по семестрам										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9		
Контактная работа обучающихся с преподавателями в соответствии и с УП	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Семестры	-	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
Аудиторные занятия:	90	6	8	8	8	8	12	8	8	24		
лекции	42	2	4	4	4	4	4	4	4	12		
Семинары и практические занятия	48	4	4	4	4	4	8	4	4	12		
лабораторные работы, практикумы	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Самостоятельная работа	745	82	80	60	100	60	96	60	60	147		
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контрольная 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	Тестирование, коллоквиум	Тестирование, коллоквиум		
Курсовая работа	курсовая						курсовая					


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

Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	Зачет, Экзамен		Зачет		Зачет		Зачет	Зачет	Зачет	Экзамен	
Всего часов по дисциплине + 29 контроль	864	88	88	68	108	68	108	68	68	171	


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

**Форма обучения заочная**


Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>							
1. Развитие легкой атлетики в древние времена.	1	1					Тестирование, коллоквиум.
2. Развитие современной легкой атлетики.	1						Тестирование, коллоквиум.
3. История отечественной легкой атлетики.	1	1					Тестирование, коллоквиум.
4. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта.	1	1					Тестирование, коллоквиум.

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

5. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры.	1	1					Тестирование, коллоквиум.
6. Основные задачами курса легкая 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 процессе обучения и профилактика травматизма.	1	1					Тестирование, коллоквиум.
12. Ознакомить с техникой бега на средние дистанции.	7			2		20	Тестирование, коллоквиум.


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

13. Обучить технике бега по прямой с равномерной и попеременной скоростью.	2			2			Тестирование, коллоквиум.
14. Обучить технике бега по повороту.	2			2			Тестирование, коллоквиум.
15. Обучить технике высокого старта.	8			3		15	Тестирование, коллоквиум.
16. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	14			4		10	Тестирование, коллоквиум.
17. Ознакомить с техникой бега на короткие дистанции.	8			4		15	Тестирование, коллоквиум.
18. Обучение технике отталкивания в спринтерском беге.	4			4			Тестирование, коллоквиум.
19. Обучить технике бега по повороту, по прямой.	2			2			Тестирование, коллоквиум.
20. Обучить технике бега низкого старта (стартовому разгону).	7			2		15	Тестирование, коллоквиум.
21. Обучить технике бега с низкого старта по повороту.	2			2			Тестирование, коллоквиум.
22. Обучить технике финиширования.	2			2			Тестирование, коллоквиум.
23. Совершенствование техники бега	7			2		15	Тестирование, коллоквиум.


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

на короткие дистанции.							ум.
24. Ознакомить с техникой прыжка в длину с разбега.	7			2		10	Тестирование, коллоквиум.
25. Научить технике отталкивания в сочетании с полетом в «шаге».	2			2			Тестирование, коллоквиум.
26. Научить технике отталкивания в сочетании с разбегом.	7			2		7	Тестирование, коллоквиум.
27. Научить движениям в полете.	2			2			Тестирование, коллоквиум.
28. Научить технике приземления прыжка в длину.	12			2		20	Тестирование, коллоквиум.
29. Научить технике прыжка в длину в целом.	12			2		15	Тестирование, коллоквиум.
30. Ознакомить с техникой тройного прыжка.	12			2		5	Тестирование, коллоквиум.
31. Научить общей схеме тройного прыжка.	2			2			Тестирование, коллоквиум.
32. Научить технике выполнения «скачка».	2			2			Тестирование, коллоквиум.
33. Научить технике выполнения связки «	7			2		15	Тестирование, коллоквиум.




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


скачок + шаг».							
34. Научить технике выполнения связки « шаг + прыжок».	2			2			Тестирование, коллоквиум.
35. Научить разбегу и сочетание со скачком.	2			2			Тестирование, коллоквиум.
36. Научить технике тройного прыжка с разбега.	7			2		5	Тестирование, коллоквиум.
37. Ознакомить с техникой эстафетного бега.	7			2		5	Тестирование, коллоквиум.
38. Научить технике передачи эстафетной палочки «снизу».	7			2		5	Тестирование, коллоквиум.
39. Научить старту бегуна, принимающего эстафету.	2			2			Тестирование, коллоквиум.
40. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в 20-ти метровой зоне.	7			2		10	Тестирование, коллоквиум.
41. Совершенствование техники бега эстафетного бега.	2			2			Тестирование, коллоквиум.
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>							
1. Баскетбол в системе физического воспитания и спорта.	4	4					Тестирование, коллоквиум.

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


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.Спортивный отбор.	4	4					Тестирование, коллоквиум.
6. Правила соревнований по баскетболу, оборудование инвентарь.	4	4					Тестирование, коллоквиум.
7: Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.	3	3					Тестирование, коллоквиум.
8. Техника и тактика игры в баскетбол.	4	4					Тестирование, коллоквиум.
9. Обучение техники ведения в баскетболе (ведение на месте, по диагонали, кругу).	9			4		10	Тестирование, коллоквиум.
10. Обучение техники бросков в корзину.	9			4		15	Тестирование, коллоквиум.
11. Совершенство	9			4			Тестирование,

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


вание техники бросков в корзину ( штрафные броски с средней и дальней дистанции ).						15	коллоквиум.
12. Обучение приемам техники нападения, взаимодействия 2-х, 3-х игроков ).	14			4		10	Тестирование, коллоквиум.
13. Совершенствование приемов техники нападения ( комбинации, двойки ).	14			4		20	Тестирование, коллоквиум.
14. Совершенствование основных закономерностей ведения спортивной борьбы в баскетболе ( стратегия, тактика ).	14			4		20	Тестирование, коллоквиум.
15. Методика обучения групповым действиям ( 2-х, 3-х игроков ).	14			4		10	Тестирование, коллоквиум.
16. Методика обучения командным действиям игры в защите.	9			4		7	Тестирование, коллоквиум.
17. Овладение командным действиям игры в защите ( личная	9			4		20	Тестирование, коллоквиум.

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


защита ).							
18. Совершенствование командных действий в защите ( зонная защита прессинг ).	9			4		20	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 ).	11			6		10	Тестирование, коллоквиум.
22. Совершенствование техники передвижения в баскетболе ( стойка, остановка, повороты, бег ).	10			5		10	Тестирование, коллоквиум.
23. Совершенствование техники владения мячом ( ловля мяча, передача мяча, вырывание, выбивание ).	14			4			Тестирование, коллоквиум.
24. Выполнение	4			4			Тестирование,

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


зачетных требований, контрольных нормативов.							КОЛЛОКВИУМ.
<b>Раздел 3. Плавание.</b>							
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. Теоретические основы плавания.		4					Тестирование, коллоквиум.
6. Адаптация к водной среде.	4	4					Тестирование, коллоквиум.
7. Обучение плаванию дошкольников: основные особенности при обучении	3	3					Тестирование, коллоквиум.
8. Планирование тренировочных занятий по плаванию.	4	4					Тестирование, коллоквиум.
9. Техника плавания кролем.	9			4		15	Тестирование, коллоквиум.

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

10. Техника плавания на спине.				4		15	Тестирование, коллоквиум.
11. Техника плавания брассом.	9			4		20	Тестирование, коллоквиум.
12. Техника плавания дельфином.	9			4		10	Тестирование, коллоквиум.
13..Комплексное плавание.	9			4		15	Тестирование, коллоквиум.
14. Методика обучения плаванию	9			4		15	Тестирование, коллоквиум.
15. Методика обучения плаванию.	9			4		10	Тестирование, коллоквиум.
16.Методика обучения плаванию.	9			4		6	Тестирование, коллоквиум.
17. Правила соревнований по плаванию.	9			4		15	Тестирование, коллоквиум.
18. Методические приемы используемые при обучении плаванию различных возрастных групп.	9			4		15	Тестирование, коллоквиум.
19. Техника безопасности на занятиях по плаванию.	14			4		10	Тестирование, коллоквиум.
20. Педагогический контроль на занятиях по	4			4			Тестирование, коллоквиум.


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

плаванию.							
21. Самоконтроль пловца.	14			4		10	Тестирование, коллоквиум.
22. Обучение методики развития выносливости посредством плавания.	13			3		10	Тестирование, коллоквиум.
23. Методика развития силовых качеств.	14			4		10	Тестирование, коллоквиум.
24. Развитие скоростных качеств в плавании.	9			4		5	Тестирование, коллоквиум.
25. Методика развития гибкости.	9			4		5	Тестирование, коллоквиум.
<b>Раздел 4. Единоборства.</b>							
1. История развития борьбы.	4	4					Тестирование, коллоквиум.
2. Основы техники спортивной борьбы	4	4					Тестирование, коллоквиум.
3. Основы методики обучения	4	4					Тестирование, коллоквиум.
4. Физические качества борца	4	4					Тестирование, коллоквиум.
5. Тактика в спортивной борьбе	4	4					Тестирование, коллоквиум.
6. Планирование учебно – тренировочного процесса	3	3					Тестирование, коллоквиум.

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

7. Особенности спортивной тренировки борцов высшей квалификации	4	4					Тестирование, коллоквиум.
8. Психопедагогическая характеристика тренера – преподавателя	4	4					Тестирование, коллоквиум.
9. Развитие силы и выносливости.	14			4		10	Тестирование, коллоквиум.
10. Определение максимальной силы.	9			4		15	Тестирование, коллоквиум.
11. Развитие ловкости	11			6		15	Тестирование, коллоквиум.
12. Развитие быстроты	11			6		10	Тестирование, коллоквиум.
13. История возникновения и развития спортивных единоборств	11			6		15	Тестирование, коллоквиум.
14. Определение гибкости.	9			4		15	Тестирование, коллоквиум.
15. Техника национальной борьбы.	9			4		10	Тестирование, коллоквиум.
16. Техника вольной борьбы	11			6		10	Тестирование, коллоквиум.
17. Техника Самбо.	9			4		7	Тестирование, коллоквиум.
18. Техника смешанных	16			6		20	Тестирование,



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

единоборств.							коллокви ум.
19. Организация и содержание занятий.	15			5		15	Тестирова ние, коллокви ум.
20. Психические качества борца.	14			4		15	Тестирова ние, коллокви ум.
21. Контроль и учет спортивного совершенствования.	14			4		20	Тестирова ние, коллокви ум.
22. Выполнение зачетных требований, контрольных нормативов.	14			4		10	Тестирова ние, коллокви ум.
Итого + 29 часа контроль	864	44	44		28	747	Тестирова ние, коллокви ум.

## 5. ТЕМАТИКА ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ

### Раздел 1. 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 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

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

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 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.

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

### **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.

### **Тема 13.** Средства и методы спортивной тренировки.

*Средство* — это конкретное содержание действия спортсмена, а *метод* — это способ действий, путь их применения. Основными средствами тренировки спортсмена являются *физические упражнения*, которые условно можно разделить на три группы: общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные.

К *общеподготовительным упражнениям* относятся те, которые по форме движения не имеют сходства с соревновательным упражнением, с помощью них решается задача

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

всестороннего функционального развития организма спортсмена, повышается общий уровень работоспособности и координации движений.

*Специально-подготовительные упражнения* по внешней форме и внутреннему содержанию проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма спортсмена очень близки к избранному виду легкой атлетики. Они занимают центральное место. В системе тренировок легкоатлетов и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности, способствуют направленному воздействию на те или иные системы организма и, решая задачи развития физических способностей, совершенствуют техническое мастерство.

## **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.** Спортивный отбор.

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

**Тема 6.** Правила соревнований по баскетболу, оборудование инвентарь.


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

**Тема 7.** Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.

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

**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.

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

### 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 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.

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

### **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 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

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

### Условия проявления физических качеств борцом.

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

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

### **Тема 5.** Тактика в спортивной борьбе

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

### **Тема 6.** Планирование учебно - тренировочного процесса.


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

### **Тема 7.** Особенности спортивной тренировки борцов высшей квалификации.

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

### **Тема 8.** Психологическая характеристика тренера – преподавателя.

Тренер как педагог и воспитатель. Творческая система «тренер – ученик». Способы управления коллективом: 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

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

профессиональных.

## 6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

### Раздел 1. Легкая атлетика.

**Тема 9.** Ознакомить с техникой бега на средние дистанции. (форма проведения-практическое занятие)

**Вопросы по темам раздела:**

- 1 Назовите виды легкой атлетики, включенные в программу Олимпийских игр.
- 2 В результате взаимодействия, каких сил возможно передвижение в пространстве?

**Тема 10.** Обучить технике бега по прямой с равномерной и попеременной скоростью. (форма проведения-практическое занятие)

**Вопросы по темам раздела:**

- 1 Какие общие периоды, фазы и моменты встречаются в ходьбе и беге?
- 2 Назовите задачи всех частей прыжков и метаний.
- 3 От чего зависит дальность полета снаряда?

**Тема 11.** Обучить технике бега по повороту. (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.

**Тема 12.** Обучить технике высокого старта. (форма проведения-практическое занятие)

**Вопросы по темам раздела:**

- 1 Динамические и кинематические параметры бегового шага (на различных дистанциях).
2. Специальные упражнения бегуна для исправления ошибок в беге.
3. В чем заключается подготовка к отталкиванию в прыжках в длину и высоту?

**Тема 13.** Совершенствование техники бега на средние дистанции. (форма проведения-практическое занятие)

**Вопросы по темам раздела:**

1. Длина разбега и скорость разбега у сильнейших прыгунов в длину и высоту?
2. Чем отличаются обязанности-хронометристов от обязанностей бригады судей на финише?


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

**Вопросы по темам раздела:**

1. Опишите действия партнеров при передачи эстафетной палочки в эстафетном беге 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)



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

**Вопросы по темам раздела:**

1. В чем сходство и отличие техники бега на 100 м 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?

**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 прыжка в длину с разбега. (форма проведения-практическое занятие)

**Вопросы по темам раздела:**

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

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

ВИДОВ.

**Тема 22.** Научить технике отталкивания в сочетании с полетом в «шаге». (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».

**Тема 23.** Научить технике отталкивания в сочетании с разбегом. (форма проведения-практическое занятие)

**Вопросы по темам раздела:**

1. Сравнительный анализ разбега и отталкивания в прыжках в длину и высоту.
2. Кинематические и динамические параметры бега на средние, длинные и сверхдлинные дистанции. Критерии оценки техники.

**Тема 24.** Научить движениям в полете. (форма проведения-практическое занятие)

**Вопросы по темам раздела:**

1. Обучение технике бега. Последовательность задач. Средства и методы. Ошибки, возникающие при обучении, способы их устранения.
2. Характеристика этапов формирования умений и двигательных навыков в легкой атлетике.

**Тема 25.** Научить технике приземления прыжка в длину. (форма проведения-практическое занятие)

**Вопросы по темам раздела:**

1. Судейство соревнований по беговым видам легкой атлетики (бригады судей и их обязанности).
2. Организация и правила проведения соревнований по легкоатлетическим метаниям.

**Тема 26.** Научить технике прыжка в длину в целом. (форма проведения-практическое занятие)


**Вопросы по темам раздела:**

1. Спорт и функции спорта, типы и виды спорта.
2. Понятие спортивной подготовки. Структура спортивной подготовки. Подготовка спортсменов высших разрядов, спортивных резервов и в сфере массового спорта.
3. Управление обучающимися в учебно-тренировочном процессе. Понятие управления в спорте. Управляемая система. Схема управления в тренировочном процессе.

**Тема 27.** Ознакомить с техникой тройного прыжка. (форма проведения-практическое занятие)

**Вопросы по темам раздела:**

1. Спортивная техника, техническая подготовленность. Характеристика, критерии эффективности техники.
2. Спортивная тактика. Характеристика видов спорта по характеру взаимодействий спортсменов, критерии эффективности тактики.

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

**Тема 28.** Научить общей схеме тройного прыжка. (форма проведения-практическое занятие)

**Вопросы по темам раздела:**

1. Соревнования и соревновательная подготовка. Сущность и классификация соревнований. Основные понятия соревновательной деятельности.
2. Тренировка и тренировочная деятельность в спорте. Особенности организации тренировочного процесса.

**Тема 29.** Научить технике выполнения «скачка». (форма проведения-практическое занятие)

**Вопросы по темам раздела:**

1. Техническая подготовка в спорте, этапы. Методика обучения двигательным навыкам и приемам. Методика устранения ошибок при овладении приемами. Ошибки тренера при обучении технике вида спорта.
2. Тактическая подготовка, её виды. Этапы тактической подготовки. Задачи и средства тактической подготовки. Совершенствование тактической подготовленности.
3. Физическая подготовка. Виды, задачи, средства, методы физической подготовки.

**Тема 30.** Научить технике выполнения связки «скачок + шаг». (форма проведения-практическое занятие)

**Вопросы по темам раздела:**

1. Физическая подготовка. Виды, задачи, средства, методы физической подготовки.
2. Интегральная подготовка в спорте. Понятие, задачи, средства, методы. Теоретическая подготовка в спорте, её значение и сущность. Содержание теоретической подготовки.
3. Процессы утомления и восстановления в спорте. Влияние нагрузок на различные системы организма. Фазы восстановления. Закономерности восстановления функций организма после нагрузки.

**Тема 31.** Научить технике выполнения связки «шаг + прыжок». (форма проведения-практическое занятие)


**Вопросы по темам раздела:**

1. Средства восстановления в спорте. Характеристика педагогических и психологических средств восстановления.
2. Средства восстановления в спорте. Характеристика медико-биологических средств восстановления. Рациональное питание. Фармакологические средства, витамины.

**Тема 32.** Научить разбегу и сочетанию со скачком. (форма проведения-практическое занятие)

**Вопросы по темам раздела:**

1. Профилактическо-реабилитационные средства. Понятие реабилитации. Стадии спортивной травмы, характеристика, цели, продолжительность и средства лечения. Средства восстановления как неотъемлемая часть тренировочного процесса.
2. Специфика вида спорта и продолжительность подготовки в спорте. Факторы, определяющие начало занятий различными видами спорта. Допуск к соревнованиям по видам спорта.

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

**Тема 33.** Научить технике тройного прыжка с разбега. (форма проведения-практическое занятие)

**Вопросы по темам раздела:**

1. Понятие спортивного отбора, определение. Ступени отбора, их характеристика. Организация отбора. Методика отбора: методы и средства отбора.
2. Спортивные секции в общеобразовательной школе и организация спортивной работы в лагерях, по месту жительства.

**Тема 34.** Ознакомить с техникой эстафетного бега. (форма проведения-практическое занятие)

**Вопросы по темам раздела:**

1. Общая характеристика циклических видов спорта (легкая атлетика, лыжный спорт).
2. Деятельность тренера, преподавателя ФКиС. Педагогический аспект деятельности. Факторы, обуславливающие эффективность работы преподавателя. Требования к профессиональной деятельности преподавателя ФКиС. Соответствие человека требованиям профессии.

**Тема 35.** Научить технике передачи эстафетной палочки «снизу». (форма проведения-практическое занятие)

**Вопросы по темам раздела:**

1. Подготовка спортсменов высших разрядов.
2. Подготовка спортивных резервов.

**Тема 36.** Научить старту бегуна, принимающего эстафету. (форма проведения-практическое занятие)

**Вопросы по темам раздела:**

1. Подготовка спортсменов в сфере массового спорта.
2. Организация студенческого спорта.

**Тема 37.** Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в 20-ти метровой зоне. (форма проведения-практическое занятие)


**Вопросы по темам раздела:**

1. Спорт и функции спорта, типы и виды спорта.
2. Тренировка и тренировочная деятельность в спорте. Особенности организации тренировочного процесса.

**Тема 38.** Совершенствование техники бега эстафетного бега. (форма проведения-практическое занятие)

**Вопросы по темам раздела:**

1. Процессы утомления и восстановления в спорте. Влияние нагрузок на различные системы организма. Фазы восстановления. Закономерности восстановления функций организма после нагрузки. Переутомление, перенапряжение, перетренированность.
2. Средства восстановления в спорте. Характеристика педагогических и психологических средств восстановления.

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

## **Раздел 2. Баскетбол.**

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

### **Вопросы по темам раздела:**

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

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

### **Вопросы по темам раздела:**

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

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

### **Вопросы по темам раздела:**

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

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

### **Вопросы по темам раздела:**

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

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

### **Вопросы по темам раздела:**

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

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


### **Вопросы по темам раздела:**

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

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

### **Вопросы по темам раздела:**

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

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

## 2. Гибкость баскетболистов (методика развития).

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

**Вопросы по темам раздела:**

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

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

**Вопросы по темам раздела:**

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

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

**Вопросы по темам раздела:**

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

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

**Вопросы по темам раздела:**

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

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


**Вопросы по темам раздела:**

1. Психологическая подготовка баскетболистов к соревнованиям.
2. Характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок в баскетболе. Основные показатели и контроль нагрузок.

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

**Вопросы по темам раздела:**

1. Восстановление организма после тренировочных и соревновательных

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

нагрузок. Характеристика средств и методов ускорения процессов восстановления (использование факторов питания, физиотерапевтических процедур, активного отдыха, аутотренинга и др.)

2 Характеристика современного состояния баскетбола в Российской Федерации.

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

**Вопросы по темам раздела:**

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

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

**Вопросы по темам раздела:**

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

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

**Вопросы по темам раздела:**

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

### **Раздел 3. Плавание.**

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


**Вопросы по темам раздела:**

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

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

**Вопросы по темам раздела:**

- 1 Зарождение плавания, первые спортивные соревнования пловцов. Создание международной спортивной организации пловцов.
- 2 Анализ выступления российских пловцов на Олимпийских играх.
- 3 Развитие спортивных способов плавания.
- 4 Понятие о технике плавания. Факторы, определяющие рациональность техники плавания.

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

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

**Вопросы по темам раздела:**

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

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

**Вопросы по темам раздела:**

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

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

**Вопросы по темам раздела:**

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

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

**Вопросы по темам раздела:**

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

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

**Вопросы по темам раздела:**

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

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

**Вопросы по темам раздела:**

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

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

**Вопросы по темам раздела:**


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

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

**Вопросы по темам раздела:**

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



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

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

**Вопросы по темам раздела:**

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

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

**Вопросы по темам раздела:**

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

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

**Вопросы по темам раздела:**

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

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

**Вопросы по темам раздела:**

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

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


**Вопросы по темам раздела:**

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

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

**Вопросы по темам раздела:**

- 1 Анализ техники выполнения старта с тумбочки. Разновидности

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

стартового прыжка.

2 Анализ техники выполнения поворотов. Разновидности поворотов.

3 Прикладное плавание. Виды прикладного плавания.

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

**Вопросы по темам раздела:**

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

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

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

#### **Раздел 4. Единоборства**

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

**Вопросы по темам раздела:**

1 Что такое бросок?

2 Определение греко-римской борьбы?

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

**Вопросы по темам раздела:**

1 В каком году была включена в программу Олимпийских игр женская вольная борьба?

2 Что такое борцовский «мост»?

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

**Вопросы по темам раздела:**

1 Определение борьбы самбо?

2 Что такое «крючок» в спортивной борьбе?

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

**Вопросы по темам раздела:**

1 Что такое комбинация в спортивной борьбе?

2 Что такое связка в спортивной борьбе?

3 Что такое защита в спортивной борьбе?


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

**Вопросы по темам раздела:**

1 В чем отличия между кубком мира и чемпионатом мира?

2 Что такое партер в спортивной борьбе?

3 Что такое перевод в спортивной борьбе?

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

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

**Вопросы по темам раздела:**

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

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

**Вопросы по темам раздела:**

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

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

**Вопросы по темам раздела:**

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

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

**Вопросы по темам раздела:**

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

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

**Вопросы по темам раздела:**

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

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


**Вопросы по темам раздела:**

1. Оборудование места соревнований и общие требования к ним.
2. Возрастные и весовые категории участников соревнований. Эволюция возрастных и весовых категорий.
3. Правила взвешивания и жеребьевка участников.

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

**Вопросы по темам раздела:**

1. Обязанности и права участников соревнований и общие требования к предста-

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

вителям, тренерам, секундантам и капитанам команд.

2. Формирование судейской коллегии и общие требования к ней. Основные функции судейской бригады.
3. Права и обязанности главного судьи, зам. главного судьи, главного секретаря.

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

**Вопросы по темам раздела:**

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

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

**Вопросы по темам раздела:**

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


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

*«Данный вид работы не предусмотрен УП».*

## **8. ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ.**

Тематика курсовых работ:

1. Организация и проведение соревнований по избранному виду спорта.
2. Особенности тренировки юношей в избранном виде спорта.
3. Особенности тренировки девушек в избранном виде спорта.
4. Особенности тренировки женщин в избранном виде спорта.
5. Специальные упражнения в подготовительно периоде в избранном виде спорта.
6. Планирование учебно-тренировочного процесса в подготовительном периоде в избранном виде спорта.
7. Планирование учебно-тренировочного процесса в соревновательном периоде в избранном виде спорта.
8. Организация внеклассной работы по избранному виду спорта в школе.
9. Тактическая подготовка в избранном виде спорта.
10. Техническая подготовка в избранном виде спорта.
11. Психологическая подготовка в избранном виде спорта.
12. Организация содержания и планирование работы секций избранного вида спорта.
13. Ориентация и отбор в избранном виде спорта.
14. Техничко-тактическая подготовка в избранном виде спорта.
15. Особенности методики обучения технико-тактическим действиям в избранном виде

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

спорта.


16. Психологическая подготовка в избранном виде спорта.
17. Физическая подготовка в избранном виде спорта.
18. Методика развития двигательных способностей у юных спортсменов.
19. Методика развития двигательных способностей у квалифицированных спортсменов.
20. Планирование и учет в тренировке юных спортсменов в избранном виде спорта.
21. Развитие скоростно-силовых качеств юных спортсменов.
22. Определение эффективности круговой тренировки в физической подготовке.
23. Исследование методики развития гибкости в избранном виде спорта.
24. Построение тренировочного процесса с учетом индивидуальных показателей физической подготовленности.
25. Структура соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов.

## 9. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ (ЗАЧЕТУ)

### Вопросы к зачету:

#### Легкая атлетика.

1. Спорт и функции спорта, типы и виды спорта.
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 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,


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

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.
- 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.


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

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

### **Единогоборства.**

- 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.

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


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

### **Вопросы к экзамену:**

#### **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 передачи эстафетной палочки в эстафетном беге 4x100 м.




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

14. Сделайте расчет и определите место контрольной отметки при передачи эстафетной палочки для бегунов с различной скоростью бега.
15. В чем сходство и отличие техники бега на 100м и 110 м с барьерами?
16. Назовите кинематические характеристики барьерного бега.
17. За что барьерист может быть дисквалифицирован во время проведения забега?
18. Составьте схему эволюции техники тройного прыжка.
19. Опишите особенности каждого стиля тройного прыжка: пассивный, активизирующий, ударный, смягченный, вертикальный, 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 техники 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

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

тренера.

9 Терминология, применяемая в спортивном плавании.

10 Основные закономерности гидростатики и их учет в практической деятельности тренера.

11 Динамическое плавание. Кинематические и динамические характеристики движений пловца.

12 Основные понятия гидростатики.

13. Общие закономерности техники спортивных способов плавания.

14 Гидродинамическое сопротивление движению тела пловца и его составляющие.

15 Виды сопротивления и их характеристика.

16 Интегральные характеристики рациональной техники плавания.

17 Определение в практических условиях характеристик техники плавания спортивными способами.

18 Требования, предъявляемые к рациональному гребку руками.

19 Анализ техники движений руками при плавании кролем на спине.

20 Анализ техники движений руками при плавании кролем на груди.

21 Анализ техники движений руками при плавании способом брасс.

22 Анализ техники движений руками способом баттерфляй.

23 Анализ техники движений ногами способом кроль на груди.

24 Анализ техники движений ногами при плавании кролем на спине.

25 Анализ техники движений ногами при плавании способом брасс.

26 Анализ техники движений ногами при плавании баттерфляем.

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

28 Анализ техники согласования рук, ног и дыхания при плавании способом кроль на спине. Педагогическая модель.

29 Анализ техники согласования рук, ног и дыхания при плавании способом брасс. Варианты согласования. Педагогическая модель.

30 Анализ техники согласования рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй. Педагогическая модель.

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

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

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

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

35 Анализ техники выполнения старта из воды.

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


37 Анализ техники выполнения поворотов. Разновидности поворотов.

38 Прикладное плавание. Виды прикладного плавания.

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

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

41 Характеристика видов утопления. Способы искусственного дыхания, непрямой массаж

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

сердца.

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

43 Руководство соревнованиями, работа судей.

44 Правила проведения соревнований в бассейнах и на открытой воде.

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

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

## **Баскетбол.**

1 История возникновения и развития баскетбола.

2 Характеристика современного состояния баскетбола в Российской Федерации.

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

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

5 Управление соревновательной деятельностью в баскетболе.

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

7 Методика комплектования сборных и клубных команд. Стили управления.

Общение в команде. Руководство в кризисной ситуации.

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

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

10 Индивидуальное планирование в подготовке баскетболистов.

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

12.Отбор баскетболистов в системе многолетней подготовки.

13.Задачи, средства и методы подготовки баскетболистов в различные возрастные периоды.

14 Периодизация годичной подготовки как основа формирования тренированности баскетболистов.

15 Структура отдельных тренировочных занятий, тренировочных дней и малых циклов тренировки (микроциклов).

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

17 Структура больших циклов тренировки (макроциклов) типа годичных, полугодичных и многолетних.

18 Особенности построения тренировки баскетболистов в подготовительном, соревновательном и переходном периодах большого тренировочного цикла.


19.Методы анализа игровой деятельности баскетболистов.

20.Педагогическое тестирование в системе подготовки баскетболистов.

Основные требования и система обработки результатов тестирования.

21.Сбор и использование разведывательной информации.

22 Проблема допинга в баскетболе. Допинг и борьба с его использованием в


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

баскетболе. Запрещенные стимулирующие вещества и их воздействие на организм спортсмена.

- 23 Модельные характеристики соревновательной деятельности высококвалифицированных баскетболистов разного игрового амплуа.
- 24 Комплексный контроль и учет в подготовке баскетболистов. Разновидности контроля: перспективный, оперативный, текущий, этапный.
25. Средства спортивной тренировки баскетболистов.
26. Методы спортивной тренировки баскетболистов.
- 27 Закономерности и принципы спортивной тренировки баскетболистов.
- 28 Содержание физической подготовки баскетболистов высокой квалификации на разных этапах подготовительного периода.
- 29 Выносливость баскетболистов (виды и методика развития).
- 30 Сила и силовая выносливость баскетболистов (методика развития).
31. Гибкость баскетболистов (методика развития).
- 32 Скоростные способности баскетболистов (методика развития).
33. Взрывная сила баскетболистов (методика развития).
34. Координация баскетболистов (методика развития).
- 35 Обучение техническим приемам и совершенствование техники игры.
36. Эволюция техники игры в баскетбол и причины, стимулирующие это развитие. Особенности технической подготовленности баскетболистов на современном этапе.
37. Классификация техники игры в баскетбол
38. Задачи, средства и методы тактической подготовки баскетболистов в годичном цикле.
39. Тактика игры в баскетбол. Классификация и характеристика индивидуальных, групповых и командных тактических действий в современном баскетболе.
- 40 Психологическая подготовка баскетболистов к тренировочному процессу.
- 41 Психологическая подготовка баскетболистов к соревнованиям.
42. Характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок в баскетболе. Основные показатели и контроль нагрузок.
43. Восстановление организма после тренировочных и соревновательных нагрузок. Характеристика средств и методов ускорения процессов восстановления (использование факторов питания, физиотерапевтических процедур, активного отдыха, аутотренинга и др.)
44. Средства восстановления и стимуляции работоспособности в подготовке баскетболистов высокой квалификации.
45. Травматизм в баскетболе. Локализация травм, профилактика травматизма и реабилитация.

### **Единоборства.**

- 1 Что такое бросок?
- 2 Определение греко-римской борьбы?
- 3 В каком году была включена в программу Олимпийских игр женская вольная борьба?
- 4 Что такое борцовский «мост»?
- 5 Определение борьбы самбо?
- 6 Что такое «крючок» в спортивной борьбе?
- 7 Что такое комбинация в спортивной борьбе?


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

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


## 10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Форма обучения заочная


Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад,	Объем в часах	Форма контроля (проверка
-------------------------	--	------------------	--------------------------------

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

	<i>контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.)</i>		<i>решения задач, реферата и др.)</i>
1. Ознакомить с техникой бега на средние дистанции.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
2. Обучить технике высокого старта.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
3.Совершенствование техники бега на средние дистанции.5	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
4.. Ознакомить с техникой бега на короткие дистанции.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
5. Обучить технике высокого старта.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
6.Совершенствование техники бега на средние дистанции.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
7.Ознакомить с техникой бега на короткие дистанции.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
8.Обучить технике бега низкого старта ( стартовому разгону ).	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
9.Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
10. Ознакомить с техникой прыжка в длину с разбега.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
11.Научить технике отталкивания в сочетании с разбегом.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
12. Научить технике приземления прыжка в длину.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
13.Научить технике прыжка в длину в целом.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
14. Ознакомить с техникой тройного прыжка.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
15.Научить технике выполнения связки « скачок + шаг».	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
16. Научить технике тройного прыжка с разбега.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
17. Ознакомить с техникой эстафетного бега.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
18Научить технике передачи эстафетной палочки «снизу».	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		

19. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в 20-ти метровой зоне.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
20. Техника плавания кролем.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
21. Техника плавания на спине.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
22. Техника плавания брассом.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
23. Техника плавания дельфином.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
24. Комплексное плавание.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
25. Методика обучения плаванию	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
26. Методика обучения плаванию.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
27. Методика обучения плаванию.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
28. Правила соревнований по плаванию.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
29. Методические приемы используемые при обучении плаванию различных возрастных групп.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
30. Техника безопасности на занятиях по плаванию.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
31. Самоконтроль пловца.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
32. Обучение методики развития выносливости посредством плавания.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
33. Методика развития силовых качеств.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
34. Развитие скоростных качеств в плавании.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
35. Методика развития гибкости.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
36. Развитие силы и выносливости.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
37. Определение максимальной силы.	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		

38. Развитие ловкости	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
39. Развитие быстроты	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
40. История возникновения и развития спортивных единоборств	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
41. Определение гибкости.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
42. Техника национальной борьбы.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
43. Техника вольной борьбы	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
44. Техника Самбо.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
45. Техника смешанных единоборств.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
46. Организация и содержание занятий.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
47. Психические качества борца.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
48. Контроль и учет спортивного совершенствования.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
49. Выполнение зачетных требований, контрольных нормативов.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос

## 11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ


### а) Список рекомендуемой литературы

#### Основная

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

#### Дополнительная



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

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

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

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

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

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

### Учебно-методическая

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

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

2. Орлова Людмила Николаевна. Профессионально-методическая подготовка по дисциплине "Гимнастика" студентов факультета физической культуры и реабилитации [Электронный ресурс] : учеб.- метод. пособие / Орлова Людмила Николаевна, И. А. Мамакина, Н. Ю. Васильева; УлГУ, ИМЭиФК. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 1,52 Мб). - Ульяновск : УлГУ, 2012. — URL:

<http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/767/orlova.pdf>

Согласовано:

Гл. библиотекарь ООП  
Должность сотрудника научной библиотеки

Стадольникова Д.Р.  
ФИО

Медя 29.05.2020  
подпись дата


### б) Программное обеспечение

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

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

#### 1. Электронно-библиотечные системы:

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

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

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

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

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

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

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

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

### **3. Базы данных периодических изданий:**

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

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

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

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

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


### **6. Федеральные информационно-образовательные порталы:**

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

[Российское образование](http://www.edu.ru/) : федеральный портал / учредитель ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ. – URL: [http://www.edu.ru](http://www.edu.ru/). – Текст : электронный.


### **7. Образовательные ресурсы УлГУ:**

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

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

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


Согласовано:

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

## 12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

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

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

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

### 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	 _____	доцент	Мамакина И.А.
	подпись	должность	ФИО
Разработчик	 _____	доцент	Вальцев В.В.
	подпись	должность	ФИО
Разработчик	 _____	доцент	Феоктистова В.П.
	подпись	должность	ФИО
Разработчик	 _____	<u>доцент</u>	<u>Ничков Ю. П.</u>
	подпись	должность	ФИО

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


### ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

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

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


## Приложение 1

Вид учебной работы	Всего по плану	Количество часов (форма обучения - очная) в том числе по семестрам										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9		
Контактная работа обучающихся с преподавателям в соответствии и с УП	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Семестры	–	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
Аудиторные занятия:	90	6\6	8	8	8	8	12	8	8	24		
лекции	42	2\2	4	4	4	4	4	4	4	12		
Семинары и практические занятия	48	4\4	4	4	4	4	8	4	4	12		
лабораторные работы, практикумы	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Самостоятельная работа	745	82	80	60	100	60	96	60	60	147		
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контрольная 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	Тестирование, коллоквиум	Тестирование, коллоквиум		


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

Курсовая работа	курс овая						курс овая				
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	Зачет, Экзамен		Зачет		Зачет		Зачет	Зачет	Зачет	Экзамен	
Всего часов по дисциплине + 29 контроль	864	88	88	68	108	68	108	68	68	171	


\* В случае необходимости использования в учебном процессе частично\исключительно дистанционных образовательных технологий в таблице через слеш указывается количество часов работы ППС с обучающимися для проведения занятий в дистанционном формате с применением электронного обучения.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
<b>ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ</b>		

*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.	Приложение 4 «Внесение изменений в п.п. в) <i>Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы</i> п.11/9 «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины/практики» с оформлением отдельного приложения	Вальцев В.В.	 подпись	31.08.21



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


## б) Программное обеспечение:

### 1. MS Office

## 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=9f57a3e1-1191-414b-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

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

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://ebSCO.smartimagebase.com/?TOKEN=EBSCO-1a2ff8c55aa76d8229047223a7d6dc9c&custid=s6895741>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Изображение : электронные.


6. Федеральные информационно-образовательные порталы: 6.1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральный портал / 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:


*зам. нач. уч.ц. Ключкова М.В.*

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/выпускающ ей кафедрой	Подпись	Дата
1.	Приложение 4 «Внесение изменений в п.п. в) <i>Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы</i> п.11/9 «Учебно- методическое и информационное обеспечение дисциплины/практики»» с оформлением отдельного приложения	Вальцев В.В.	 подпись	31.08.22

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

## Приложение 4

### 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]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

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

1.3. 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.

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

**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:**

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


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

**7. Образовательные ресурсы УлГУ:**

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


СОГЛАСОВАНО:


*зам. нац. улит*      *Ключков В.И.*      *[Подпись]*      *03.06.2022*  
 \_\_\_\_\_  
 Должность сотрудника УИТиТ      ФИО      подпись      дата

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.	Приложение 5 «Внесение изменений в п.п. в) <i>Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы</i> п.11/9 «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины/практики» с оформлением отдельного приложения	Вальцев В.В.	 подпись	25.05.23

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

Приложение 5

**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». – Санкт-Петербург, [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.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, [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.

Согласовано:

Инженер ведущий / Щуренко Ю.В. , 2023.  
Должность сотрудника УИИТ ФИО подпись дата

## 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.	<p><i>краткое описание изменения или запись, например:</i></p> <p>Приложение 6 «Внесение изменений в п.п. а) <i>Список рекомендуемой литературы</i> п.11/9 «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины/практики»» с оформлением отдельного приложения;</p> <p>или</p> <p>«Внесение изменений в п.п. ... «<i>Список рекомендуемой литературы</i>» Программы ГИА» с оформлением отдельного приложения;</p>	Вальцев В.В.	 ПОДПИСЬ	28.05.24
2.	<p><i>краткое описание изменения или, например:</i></p> <p>Приложение 7 «Внесение изменений в п.п. в) <i>Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы</i> п.11/9 «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины/практики»» с оформлением отдельного приложения</p>	Вальцев В.В.	 ПОДПИСЬ	28.05.24



## Приложение 6

### а) Список рекомендуемой литературы

#### Основная

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

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

#### Дополнительная

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

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

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

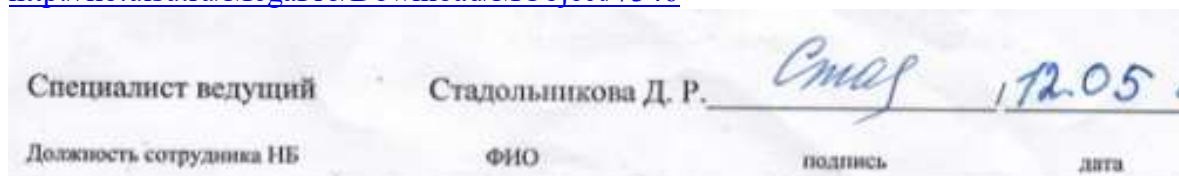
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990724037.html>

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

#### Учебно-методическая

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

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



## Приложение 7

### 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, [2024]. – 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, [2024]. - 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, [2024]. – 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, [2024]. – URL: <https://www.rosmedlib.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Букап». – Томск, [2024]. – 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, [2024]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.7. ЭБС Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Знаниум». - Москва, [2024]. - 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, [2024].

3. **eLIBRARY.RU**: научная электронная библиотека : сайт / ООО «Научная Электронная Библиотека». – Москва, [2024]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

4. **Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека»** : электронная библиотека : сайт / ФГБУ РГБ. – Москва, [2024]. – 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.

Согласовано:

Инженер ведущий  
Должность сотрудника УИТТ

Щуренко Ю.В.  
ФИО

подпись

дата