




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

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

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

### Задачи освоения дисциплины:

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

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:


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

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


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

## 4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.2. Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах) 328

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

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения очная)					
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам				
		2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6	7
Контактная работа обучающихся с преподавателям в соответствии с УП	-	-	-	-	-	-
Аудиторные занятия:	328	64	72	64	72	56
лекции	-	-	-	-	-	-
Семинары и практические занятия	328	64	72	64	72	56
лабораторные работы, практикумы	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа						
Форма текущего контроля знаний и контроля	Тестирование, Коллоквиум Сдача контрольных нормативов Опрос, тестирование	Тестирование, Коллоквиум Сдача контрольных нормативов Опрос, тестирование	Тестирование, Коллоквиум Сдача контрольных нормативов Опрос, тестирование	Тестирование, Коллоквиум Сдача контрольных нормативов Опрос, тестирование	Тестирование, Коллоквиум Сдача контрольных нормативов Опрос, тестирование	Тестирование, Коллоквиум Сдача контрольных нормативов Опрос, тестирование


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

самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др.(не менее 2 видов)	е	е	е	е	е	е
Курсовая работа	-	-	-	-	-	-
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Всего часов по дисциплине + 20 контроль	328	64	72	64	72	56


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

Форма обучения очная


Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний	
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа		
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы				
1	2	3	4	5	6	7		

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


Раздел 1. Гимнастика							
1. Строевые упражнения и приемы: основные исходные положения рук, ног. Строевые приемы. Передвижения. Промежуточные положения рук и ног.	11		8				Сдача контрольных нормативов
2. Строевые приемы. Передвижения. Положения согнутых рук и ног.	11		8				Сдача контрольных нормативов
3. Фигурная маршировка: разновидности ходьбы и бега. Размыкание и смыкание. Исходные положения - наклоны, приседы. Перестроения. Прыжки. Равновесия. Разновидности выпадов, седов.	11		8				Сдача контрольных нормативов
4. Перестроения. Повороты. Дробление, слияние. Характеристика и методика ОРУ. Кувырок вперед.	16		8				Сдача контрольных нормативов
5. Методика проведения ОРУ в парах. Висы и упоры. Фазы опорного прыжка.	6		8				Сдача контрольных нормативов
6. Методика проведения упражнений с предметами: гимнастическими палками, мячами.	6		8				Сдача контрольных нормативов

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

Кувырок через плечо, прогнувшись. Размахивание, раскачивание на снарядах.							
7. Перестроение. Дробление, слияние. Методика ОРУ. Способы формирования представления о движении.	6		8				Сдача контрольных нормативов
8. Перестроения. Методика проведения ОРУ отдельным способом. Лазание по канату. Учебная практика: строевые упражнения. ОРУ	6		8				Сдача контрольных нормативов
<b>Раздел 2 Легкая атлетика</b>							
1. Ознакомить с техникой бега на короткие дистанции.	11		9				Тестирование. Коллоквиум
2. Обучение технике отталкивания в спринтерском беге.	11		9				Тестирование. Коллоквиум
3. Обучить технике бега по повороту, по прямой.	11		9				Тестирование. Коллоквиум
4. Обучить технике бега низкого старта (стартовому разгону).	6		9				Тестирование. Коллоквиум
5. Обучить технике бега с низкого старта по повороту.	6		9				Тестирование. Коллоквиум
6. Обучить технике	6		9				Тестирование.


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

финиширования .							Коллоквиум
7.Совершенство вание техники бега на короткие дистанции.	6		9				Тестирование. Коллоквиум
8.Ознакомить с техникой бега на средние дистанции.	9		9				Тестирование. Коллоквиум
<b>Раздел 3. Плавание</b>							
1. Техника плавания кролем.	11		8				Тестирование. Коллоквиум
2. Техника плавания на спине	11		8				Тестирование. Коллоквиум
3. Техника плавания брассом.	11		8				Тестирование. Коллоквиум
4. Техника плавания дельфином.	6		8				Тестирование. Коллоквиум
5. Комплексное плавание.	6		8				Тестирование. Коллоквиум
6. Методика обучения плаванию	6		8				Тестирование. Коллоквиум
7. Методика обучения плаванию.	6		8				Тестирование. Коллоквиум
8. Методика обучения плаванию.	5		8				Тестирование. Коллоквиум
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>							
1. Обучение технике передвижения в баскетболе. (стойки, слайды, прыжки, остановки, повороты, бег)	14		8				Опрос, тестирование
2. Обучение	18		8				Опрос,

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

технике владения мячом (ловля и передачи мяча двумя и одной рукой).							тестирование
3. Совершенствование передачи мяча в баскетболе (передачи мяча двумя руками, одной на месте, в движении).	18		8				Опрос, тестирование
4. Обучение технике дриблинга и кроссинга в баскетболе (ведение на месте, в движении, со сменой направления)	26		8				Опрос, тестирование
5. Обучения технике бросков в корзину 1 рукой (с места, в прыжке, на 2 шага)	6		8				Опрос, тестирование
6. Совершенствование техники бросков в корзину 1 рукой (после остановки на 1 или 2 контакта, крюком, флоатером, добивание, с разных дистанций и после дриблинга)	18		8				Опрос, тестирование
7. Обучение технике защиты против игрока с мячом (выбивание, вырывание, накрывание)	10		8				Опрос, тестирование
8. Методика начального	20		8				Опрос, тестирование



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

обучения баскетболу							ие
9. Изучение официальных правил соревнований по баскетболу	36		8				Опрос, тестирован ие
<b>Раздел 5. Единоборства</b>							
1. Характеристика вида спорта	11		9				Сдачако нтрольн ыхнорм атив ов
2. Анализ правил соревнований, до кументация.	11		9				Сдачако нтрольн ыхнорм атив ов
3. Состязательно- силовые упражнения с партнером	11		9				Сдачако нтрольн ыхнорм атив ов
4. Игры с элементами единоборств	11		9				Сдачако нтрольн ыхнорм атив ов
5. Игровые, силовые задания в положении лежа	6		10				Сдачако нтрольн ыхнорм атив ов
6. Техника борьбы в партере	6		10				Сдачако нтрольн ыхнорм атив ов
ИТОГО	328		328				


## 5. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

### Раздел 1. Гимнастика

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

#### Вопросы к теме.

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

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

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

**Вопросы к теме:**

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

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

**Вопросы к теме.**

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

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

**Вопросы к теме.**

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

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


**Вопросы к теме.**

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

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

**Вопросы к теме.**

1. Методика проведения упражнений с предметами.

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

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

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

**Вопросы к теме.**

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

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

**Вопросы к теме.**

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

**Раздел 2. Легкая атлетика**

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

**Вопросы по темам раздела:**

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

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

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


**Вопросы по темам раздела:**

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

**Тема 3.** 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)

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

разгона диска в повороте, финале, время выполнения этих частей метания и начальную скорость вылета).

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

**Вопросы по темам раздела:**

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

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

**Вопросы по темам раздела:**

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

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

**Вопросы по темам раздела:**

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

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

**Вопросы по темам раздела:**

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

### Раздел 3. Плавание.

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

**Вопросы по темам раздела:**


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

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

**Вопросы по темам раздела:**

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

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

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

Вопросы по темам раздела:

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

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

Вопросы по темам раздела:

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

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

Вопросы по темам раздела:

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

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

Вопросы по темам раздела:

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

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

Вопросы по темам раздела:

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

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

Вопросы по темам раздела:


- 1 Понятие о технике плавания. Факторы, определяющие рациональность техники плавания.
- 2 Физические свойства воды и их учет в практической деятельности тренера.
- 3 Терминология, применяемая в спортивном плавании.

#### Раздел 4. Баскетбол

**Тема 1. Обучение технике передвижения в баскетболе. Совершенствование техники передвижения в баскетболе (стойка, остановки, повороты, бег, прыжки).**

**Вопросы к теме:**

1. Задачи методике обучения баскетболу.
2. Последовательность обучения технике передвижения в баскетболе.
3. Продолжительность начального этапа обучения.

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

**Тема 2. Обучение технике владения мячом. Совершенствование техники владения мячом (ловля, передачи мяча, вырывание, выбивание).**

**Вопросы к теме:**

1. Обучение технике ловли мяча
2. Обучение технике передачи мяча
3. Обучение технике вырывания мяча
4. Обучение технике выбивания мяча

**Тема 3. Совершенствование техники передач мяча в баскетболе (передачи мяча одной и двумя руками, с изменением условий).**

**Вопросы к теме:**

1. Подвижные игры как средство совершенствования техники ловли и передачи мяча в баскетболе.

**Тема 4. Обучение технике дриблинга в баскетболе (ведение на месте, по диагонали, изменениями)**

**Вопросы к теме:**

1. Последовательность обучения технике дриблинга в баскетболе.

**Тема 5. Совершенствование техники дриблинга в баскетболе.**

**Вопросы к теме:**

1. Подвижные игры как средство совершенствования техники ловли и передачи мяча в баскетболе.

**Тема 6. Обучение технике броска мяча в корзину в баскетболе.**

**Вопросы к теме:**

1. Обучение технике штрафного броска.
2. Обучение технике броска в прыжке.
3. Обучение технике дальнего броска.

**Тема 7. Совершенствование техники бросков в корзину.**

**Вопросы к теме:**

1. Совершенствование техники броска с изменением условий.
2. Совершенствование бросков в корзину в условиях, приближенных к игровым.

**Тема 8. Совершенствование приемов техники нападения в баскетболе.**

**Вопросы к теме:**

1. Выполнение сочетаний технических элементов для совершенствования техники нападения в баскетболе.
2. Перечислить основные приемы техники нападения.

**Тема 9. Методика начального обучения в баскетболе**


**Вопросы к теме:**

1. Влияние занятий баскетбола на организм человека.
2. Характеристика игры в баскетбол, история создания вида спорта.
3. Характеристика амплуа игроков и их игровые задачи.
4. Методика и формы обучения при проведении урока баскетбола.

**Тема 10. Методика обучения тактике защиты и нападения.**

**Вопросы к теме:**

1. Основы тактики защиты и нападения, расстановка игроков.
2. Задачи тактики защиты и нападения, ведение игры.

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

3. Основные тактические приемы взаимодействия игроков применяемые в баскетболе.

#### Раздел 4. Единоборства

##### Раздел 1.

**Тема 1.** Характеристика вида спорта (форма проведения - практическое занятие).

##### Вопросы к теме.

1. Изучение специальной литературы.
2. Проанализировать основные этапы.
3. Охарактеризовать современное состояние единоборств в России и мире.

**Тема 2.** Анализ правил соревнований, документация (форма проведения - практическое занятие).

##### Вопросы к теме.

1. Проанализировать развитие борьбы в связи с изменениями правил.
2. 2. Виды соревнований.
3. 3. необходимые документы к проведению соревнований

**Тема 3.** Состязательно-силовые упражнения с партнером (форма проведения - практическое занятие).

##### Вопросы к теме.

1. Какие виды передвижений существуют.
2. Техника передвижения на прямых руках.

**Тема 4.** Игры с элементами единоборств (форма проведения - практическое занятие). **Вопросы к теме.**

1. Назвать игры в положении стоя.
2. Назвать игры в положении полуприседа.
3. Назвать игры в положении сидя лицом друг к другу.

**Тема 5.** Игровые, силовые задания в положении лежа (форма проведения - практическое занятие).

##### Вопросы к теме.

1. Назвать силовые задания в положении лежа.
2. Особенности техники.

**Тема 6.** Техника борьбы в партере (форма проведения - практическое занятие).

##### Вопросы к теме.

1. Особенности техники переворотов скручиванием (рычагом, захватом рук сбоку).

#### 6. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ, ПРАКТИКУМЫ

*«Данный вид работы не предусмотрен УП».*

#### 7. ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ


*«Данный вид работы не предусмотрен УП»*

#### 8. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ (ЗАЧЕТУ)

##### Вопросы к зачету:

##### Гимнастика

1. Что означает термин «гимнастика»?
2. Назовите основные задачи гимнастики?
3. Назовите предметные задачи гимнастики как учебной дисциплины?


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

4. Какие вопросы изучает гимнастика как научная дисциплина?
5. Расскажите, как развивалась гимнастика в древней Греции и древнем Риме?
6. Какие системы гимнастики существовали в древнем Китае?
7. Назовите особенности и основные направления развития гимнастики в древней Индии?
8. Как развивалась гимнастика в период средневековья? Какие упражнения и использовались в то время?
9. Какие принципы обучения были разработаны Я.А. Каменским в середине 17 вв?
10. Назовите основные направления развития гимнастики в начале 19 вв?
11. Расскажите как развивалась гимнастика после Октябрьской революции
12. Кто является основателем немецкой системы гимнастики? Какие упражнения лежали в основе этой системы?
13. Какие принципы лежали в основе французской системы гимнастики?
14. Назовите основные особенности занятий гимнастикой в «Сокольской» (Чешской) системе?
15. Расскажите, как развивалась гимнастика в России в 19 вв?
16. Расскажите, как развивалась спортивная акробатика?
17. Назовите основные особенности развития художественной гимнастики.
18. Назовите и охарактеризуйте требования, предъявляемые к терминологии.
19. Перечислите основные и промежуточные положения рук.
20. Перечислите положения согнутых руками.
21. Перечислите положения ног и движения ими.
22. Перечислите виды наклонов.
23. Перечислите разновидности шпагатов и мостов.
24. Каким образом записываются ОРУ?
25. В чем значение гимнастической терминологии?
26. Назовите способы образования терминов.
27. На какие виды подразделяется графическая запись?
28. Перечислите способы хватов, используемых при выполнении упражнений в висах и упорах.
29. Назовите правила сокращений в терминологии.
30. Как определяются стороны и точки гимнастического зала?

### **Легкая атлетика.**

- 1 Назовите виды легкой атлетики, включенные в программу Олимпийских игр.
- 2 В результате взаимодействия, каких сил возможно передвижение в пространстве?
- 3 Какие общие периоды, фазы и моменты встречаются в ходьбе и беге?
- 4 Назовите задачи всех частей прыжков и метаний.
- 5 От чего зависит дальность полета снаряда?
- 6 Чем отличается техника бега по прямой и техника бега по повороту?
- 7 Различия в технике обычной и спортивной ходьбы.
- 8 Динамические и кинематические параметры бегового шага (на различных дистанциях).
- 9 Специальные упражнения бегуна для исправления ошибок в беге.
10. В чем заключается подготовка к отталкиванию в прыжках в длину и высоту?
11. Длина разбега и скорость разбега у сильнейших прыгунов в длину и высоту?
12. Чем отличаются обязанности хронометристов от обязанностей бригады судей на финише?
13. Опишите действия партнеров при передаче эстафетной палочки в эстафетном беге 4x100 м.
14. Сделайте расчет и определите место контрольной отметки при передаче эстафетной




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

палочки для бегунов с различной скоростью бега.

15. В чем сходство и отличие техники бега на 100 м и 110 м с барьерами?
16. Назовите кинематические характеристики барьерного бега.
17. За что барьерист может быть дисквалифицирован во время проведения забега?
18. Составьте схему эволюции техники тройного прыжка.
19. Опишите особенности каждого стиля тройного прыжка: пассивный, активизирующий, ударный, смягченный, вертикальный, загребающий, беговой.
20. Назовите задачи обучения технике тройного прыжка с разбега.
21. Какие факторы определяют спортивный результат в метании диска (назовите длину разгона диска в повороте, финале, время выполнения этих частей метания и начальную скорость вылета).
22. Как изменяются углы вылета диска в зависимости от погодных условий?
23. Что такое «обгон снаряда» в метании диска?
24. Средства и методы обучения технике метания диска.
25. Составьте комплекс обучающих упражнений для освоения техники толкания ядра.
26. С какого момента начинается финальное усилие в толкании ядра?
27. Как изменялись рекорды мира с изменением конструкции копья?
28. Количество бросковых шагов у сильнейших копьеметателей и задачи, решаемые при их выполнении.
29. Опишите механизм хлестообразного движения в метаниях.
30. Заполните протокол соревнований по прыжкам в высоту и определите победителей.
31. Как определяются победители соревнований в горизонтальных прыжках и метаниях?
32. Составьте комплекс упражнений для обучения технике одного из легкоатлетических видов.
33. Общие основы техники бега и ходьбы. Определение. Цикл движений бега и ходьбы.
34. Техника прыжка в высоту способом «фосбюри-флоп».
35. Сравнительный анализ разбега и отталкивания в прыжках в длину и высоту.
36. Кинематические и динамические параметры бега на средние, длинные и сверхдлинные дистанции. Критерии оценки техники.
37. Обучение технике бега. Последовательность задач. Средства и методы. Ошибки, возникающие при обучении, способы их устранения.
38. Характеристика этапов формирования умений и двигательных навыков в легкой атлетике.
39. Судейство соревнований по беговым видам легкой атлетики (бригады судей и их обязанности).
40. Организация и правила проведения соревнований по легкоатлетическим метаниям.

### **Плавание.**


- 1 Место плавания в отечественной системе физического воспитания.
- 2 Содержание и структура предмета «Теория и методика плавания».
- 3 Структура профессионально-педагогической деятельности тренера.
- 4 Зарождение плавания, первые спортивные соревнования пловцов.  
Создание международной спортивной организации пловцов.
- 5 Анализ выступления российских пловцов на Олимпийских играх.
- 6 Развитие спортивных способов плавания.
- 7 Понятие о технике плавания. Факторы, определяющие рациональность техники плавания.
- 8 Физические свойства воды и их учет в практической деятельности тренера.
- 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.

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

13. Общие закономерности техники спортивных способов плавания.
- 14 Гидродинамическое сопротивление движению тела пловца и его составляющие.
- 15 Виды сопротивления и их характеристика.
- 16 Интегральные характеристики рациональной техники плавания.
- 17 Определение в практических условиях характеристик техники плавания спортивными способами.
- 18 Требования, предъявляемые к рациональному гребку руками.
- 19 Анализ техники движений руками при плавании кролем на спине.
- 20 Анализ техники движений руками при плавании кролем на груди.
- 21 Анализ техники движений руками при плавании способом брасс.
- 22 Анализ техники движений руками способом баттерфляй.
- 23 Анализ техники движений ногами способом кроль на груди.
- 24 Анализ техники движений ногами при плавании кролем на спине.
- 25 Анализ техники движений ногами при плавании способом брасс.
- 26 Анализ техники движений ногами при плавании баттерфляем.
- 27 Анализ техники согласований движений рук, ног и дыхания способом кроль на груди. Педагогическая модель.
- 28 Анализ техники согласования рук, ног и дыхания при плавании способом кроль на спине. Педагогическая модель.
- 29 Анализ техники согласования рук, ног и дыхания при плавании способом брасс. Варианты согласования. Педагогическая модель.
- 30 Анализ техники согласования рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй. Педагогическая модель.
- 31 Типичные ошибки, встречающиеся при плавании способом кроль на груди и способы их устранения.
- 32 Типичные ошибки, встречающиеся при плавании способом кроль на спине и способы их устранения.
- 33 Типичные ошибки, встречающиеся при плавании способом брасс и способы их устранения.
- 34 Типичные ошибки, встречающиеся при плавании способом дельфин и способы их устранения.
- 35 Анализ техники выполнения старта из воды.
- 36 Анализ техники выполнения старта с тумбочки. Разновидности стартового прыжка.
- 37 Анализ техники выполнения поворотов. Разновидности поворотов.
- 38 Прикладное плавание. Виды прикладного плавания.
- 39 Спасение тонущих (приемы транспортировки, освобождение от захватов). Организация спасательной службы на воде.
- 40 Техника прикладных способов плавания. Оказание первой помощи при утоплении.
- 41 Характеристика видов утопления. Способы искусственного дыхания, непрямой массаж сердца.
- 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 развития баскетбола.
2. Основные этапы истории баскетбола.

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

3. Современное состояние баскетбола в России.
4. Характеристика игры в баскетбол
5. Основные параметры игровой деятельности баскетболиста.
6. Характер и особенности способов передвижения.
7. Что понимается под техникой игры в баскетбол
8. Методика обучения тактическим действиям (индивидуальные, групповые, командные).
9. Особенности тактической подготовки с начинающими.
10. Особенности физической подготовки начинающих баскетболистов и игроков высокой квалификации.
11. Классификация техники игры в баскетбол
12. Техника владения мячом
13. Техника передвижения
14. Характеристика средств и методов обучения техническим приемам
15. Перечислить задачи стратегии и тактики.
16. Что понимается под тактикой баскетбола
17. Характеристика основных функций игроков
18. Задачи тактики нападения
19. Задачи тактики защиты.
20. Основные задачи технической подготовки.
21. Основные задачи тактической подготовки
22. Основные задачи игровой подготовки. Охарактеризовать 4 этапа овладения тактическими комбинациями
23. Правила игры в баскетбол
24. Тактика игры. Роль тактики в развитии игры. Взаимосвязь тактики нападения и защиты.
25. Методика обучения технике
26. Урок – основная форма организации занятий баскетболом. Структура урока.
27. Организация соревнований по баскетболу
28. Положение о соревнованиях.

### **Единоборства.**


1. Цели и задачи программы спортивной подготовки в борьбе.
2. Планируемые результаты реализации программы на каждом из этапов спортивной подготовки борцов. Сроки реализации программы.
3. Структура годовых циклов в борьбе. Периоды, их задачи.
4. Типы и структура мезоциклов у борцов.
5. Объем индивидуальной спортивной подготовки борцов.
6. Предельные тренировочные нагрузки борцов.
7. Рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок для борцов.
8. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха борцов (активного, пассивного).
9. Виды подготовки в борьбе. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.
10. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки в борьбе. Виды соревнований.
11. Предельный объем соревновательной деятельности борцов.
12. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий борцов.
13. Планы применения восстановительных средств борцов. Принципы их использования.
14. Педагогические средства восстановления применяемые в тренировочном процессе борцов. Психологические средства восстановления.
15. Цели мероприятий антидопинговой программы.
16. Основная форма организации тренировочного процесса борцов.

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

17. Влияние физических качеств и телосложения на результативность борцов.
18. Рекомендации по обеспечению требований безопасности при проведении тренировочных занятий и соревнований борцов.
19. Специализированные игровые комплексы борцов.
20. Организация и планирование тренировочного процесса в борьбе на этапе начальной подготовки.
21. Организация и планирование тренировочного процесса в борьбе на учебно-тренировочном этапе.
22. Организация и планирование тренировочного процесса борцов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
23. Организация и планирование тренировочного процесса борцов на этапе высшего спортивного мастерства.
24. Техничко-тактическая подготовка борцов.
25. Положение соревнований.
26. Инструкторская и судейская практика занимающихся борьбой.
27. Общая и специальная физическая подготовка борцов на различных этапах подготовки.
28. Психологическая подготовка борцов. Задачи, методы.
29. Психологическое сопровождение на различных этапах.
30. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектованию групп спортивной подготовки.
31. Критерии оценки результативности реализации программы на каждом из этапов спортивной подготовки борцов.
32. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения.
33. Контрольно-переводные нормативы для борцов.
34. Системы проведения соревнований. Отличительные особенности каждой из систем.
35. Утомление и восстановление при занятиях спортом.
36. Что такое тренировочные и соревновательные нагрузки и в избранном виде спорта.
37. Основы повышения быстроты движений и координационных способностей, ловкости.
38. Основы методики повышения силовых, скоростно-силовых способностей.
39. Разработка плана недельного цикла подготовки.
40. Что такое спортивная техника, её характеристика и критерии эффективности.
41. Фармакологические средства восстановления.
42. Спортивная стратегия и тактика, каковы её характеристика и критерии эффективности.
43. Методика повышения специальной выносливости борцов.
44. Взаимосвязь техники, тактики, физических способностей в процессе соревновательной и тренировочной деятельности.
45. Общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения для борцов. Упражнения с предметами.
46. Упражнения из других видов спорта и подвижных игр.
47. Гибкость и методика её повышения; растяжки в системе подготовки.
48. Методика разработки планов семинаров для спортивных судей (содержание, организация занятий, методическое обеспечение).
49. Методика составления конспекта учебно-тренировочного занятия: этап, микроцикл, по выбору.
50. Почему соревнования являются неотъемлемой частью спорта.
51. Особенности обучения тактике спортсменов различного возраста и подготовленности.
52. Особенности обучения спортивной технике юных и квалифицированных спортсменов.
53. Методика организации круговой тренировки со спортсменами различной квалификации.
54. Что такое профилактическо-реабилитационные средства восстановления при утомлении и возникновении травм ОДА (опорно-двигательного аппарата).

## 11. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

*«Данный вид работы не предусмотрен УП».*

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

## 12. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### а) Список рекомендуемой литературы

**основная:**

#### а) Список рекомендуемой литературы

**основная:**

1. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов / Холодов Жорж Константинович, В. С. Кузнецов .- 2-е изд. испр. и доп. – Москва : Академия, 2003.- 479с.; ил.- (Высшее образование).- ISBN 5-7695- 0853-1 (в пер.) : 155.00.

2. Гумеров, Р. А. Теория и методика обучения плаванию: учебное пособие / Р. А. Гумеров. — Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2015. — 64 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/70485.html>

**дополнительная:**

1. Чертов, Н. В. Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (плавание): учебное пособие / Н. В. Чертов. — Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2012. — 136 с. — ISBN 978-5-9275-1044-3. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/46979.html>


2. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов по спец. 032100 «Физическая культура и спорт» / Максименко Алексей Михайлович.- 2-е изд. испр. и доп. – Москва: Физическая культура, 2009.-492 с. – Библиогр.; с. 488-492.- ISBN 978-5-9746-0101-9 (в пер.)

3 Орлова Людмила Николаевна.

Профессионально-методическая подготовка по дисциплине "Гимнастика" студентов факультета физической культуры и реабилитации : учеб.- метод. пособие / Орлова Людмила Николаевна, И. А. Мамакина, Н. Ю. Васильева; УлГУ, ИМЭиФК. - Ульяновск : УлГУ, 2012. - Имеется печ. аналог. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 1,52 Мб). - Режим доступа: ЭБС УлГУ. - Текст : электронный.  
<http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/767>


**учебно-методическая:**

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту : методические указания для самостоятельной работы бакалавров направления подготовки 49.03.01 Физическая культура / В. В. Вальцев ; УлГУ, ИМЭиФК. - 2023. - 29 с. - Неопубликованный ресурс. - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/15230>. - Режим доступа: ЭБС УлГУ. - Текст : электронный.

Специалист ведущий	Стадольникова Д. Р.		12.05 2023
Должность сотрудника ИБ	ФИО	подпись	дата

### б) Программное обеспечение

1. СПС Консультант Плюс
2. Система «Антиплагиат.ВУЗ»

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

3. ОСMicrosoftWindows
4. MicrosoftOffice 2016
5. «МойОфисСтандартный»

#### 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:

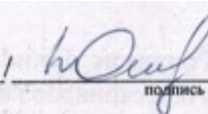
3.1. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО «Научная Электронная Библиотека». – Москва, [2023]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

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 УИПТ / ФИО / подпись / дата

## 12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Для проведения занятий используется следующее материально-техническое обеспечение:

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

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))


### **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.

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

Разработчик

  
подпись

доцент  
должность

Вальцев В.В  
ФИО

Разработчик

  
\_\_\_\_\_

ст. преподаватель

\_\_\_\_\_Карташова Д.А.

  
\_\_\_\_\_

ассистент

Проданов А.В.

  
\_\_\_\_\_



ассистент

Пирогов А.О.



## 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>                      Приложение 4 «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;                      или                      «Внесение изменений в п.п. ... «Список рекомендуемой литературы» Программы ГИА» с оформлением отдельного приложения;</p>	Вальцев В.В.		28.05.24
2.	<p><i>краткое описание изменения или, например:</i>                      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</p>	Вальцев В.В.		28.05.24

## Приложение 4

### а) Список рекомендуемой литературы

#### основная:

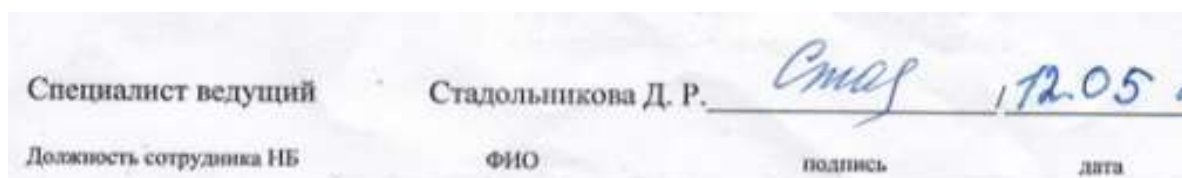
1. Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта : учебное пособие / О. П. Кокоулина. — Москва : Евразийский открытый институт, 2011. — 144 с. — ISBN 978-5-374-00429-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/11049.html>
2. Гумеров, Р. А. Теория и методика обучения плаванию: учебное пособие / Р. А. Гумеров. — Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2015. — 64 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/70485.html>

#### дополнительная:

1. Чертов, Н. В. Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (плавание): учебное пособие / Н. В. Чертов. — Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2012. — 136 с. — ISBN 978-5-9275-1044-3. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/46979.html>
2. Теория и методика физической культуры : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2019. — 160 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95431.html>
- 3 Луценко, С. А. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Гимнастика : учебно-методическое пособие / С. А. Луценко, А. В. Михайлов ; под редакцией С. А. Луценко. — Санкт-Петербург : Институт специальной педагогики и психологии, 2012. — 80 с. — ISBN 978-5-8179-0146-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/29967.html>

#### учебно-методическая:

1. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту : методические указания для самостоятельной работы бакалавров направления подготовки 49.03.01 Физическая культура / В. В. Вальцев ; УлГУ, ИМЭиФК. - 2023. - 29 с. - Неопубликованный ресурс. - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/15230>. - Режим доступа: ЭБС УлГУ. - Текст : электронный.



## 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, [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