


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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	Базовые виды двигательной деятельности
Факультет	Физической культуры и реабилитации
Кафедра	Теории и методики физической культуры и спорта
Курс	1-2

Направление (специальность) 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль/специализация) Технология спортивной подготовки

Форма обучения очная

Дата введения в учебный процесс УлГУ: «01» сентября 2023г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № 10 от 28.05. 2024 г.


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

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

Сведения о разработчиках:

ФИО	Кафедра	Должность, ученая степень, звание
Вальцев В.В.	ТиМФКиС	к.п.н., доцент
Коникова А.А.	ФК	Ст. преподаватель
Проданов А.В.	ТиМФКиС	ассистент

СОГЛАСОВАНО
Заведующий выпускающей кафедрой
 / Вальцев В.В./ Подпись / ФИО «17» мая 2023г.

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

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

Цели освоения дисциплины: усвоение знаний о сущности, составных частях и закономерных взаимосвязях между ними в физкультурной и спортивной деятельности, а также особенностях их преломления в той или иной форме физической культуры и спорта.

— **Задачи освоения дисциплины:**


- изучить основы базовых видов двигательной деятельности;
- изучить методику преподавания базовых видов двигательной деятельности;
- ознакомить с организационными основами работы по обучению базовым видам двигательной деятельности в разных типах учебных заведений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:

«Базовые виды двигательной деятельности является обязательной дисциплиной базовой части учебного плана по направлению 49.03.01 «Физическая культура».

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

Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	<p>Знать: эффективность средств и методов физического воспитания людей разного возраста и пола; психические особенности людей разного возраста и пола, социально- психические особенности групп людей, спортивных команд, психоло-педагогические средства и способы организации и управления индивидом, группой людей, командой.</p> <p>Уметь: применять в профессиональной деятельности современные методы, приемы, технические средства (аудиовизуальную технику, тренажеры, микропроцессорную технику и т.п.); с позиций достижений психолого-педагогической науки и передовой практики изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся физкультурно- спортивной деятельностью и использовать полученную информацию при построении и планировании занятий; организовать и проводить научные исследования в сфере профессиональной деятельности; используя педагогические, медико-биологические методы, контролировать состояние занимающихся, влияние на них физических нагрузок и в зависимости от результатов контроля корректировать их; оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в</p>

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


	<p>процессе физкультурно-спортивных занятий.</p> <p>Владеть: коммуникативной, социально-личностной, мотивационно-ценностной, содержательно-операциональной компетенциями.</p>
ОПК-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	<p>Знать: технику безопасности и профилактику травматизма. анатомио-физиологические особенности развития организма детей, подростков и взрослых; санитарно-гигиенические и психолого-педагогические основы в работе; технику безопасности при занятиях; методику проведения занятий.</p> <p>Уметь: оказывать страховку, обеспечивать соблюдение техники безопасности. пользоваться организационными приемами работы с группой; вести индивидуальную работу; уметь определять причину ошибок в процессе обучения двигательным действиям и развития физических качеств, находить способы их устранения; оказывать первую помощь травмированному или пострадавшему; самостоятельной педагогической и организационной работы в разных звеньях системы физического воспитания.</p> <p>Владеть: приемами первой медицинской помощи. владеть профессиональной речью и специальными жестами, владеть навыками рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств и тренажерных устройств.</p>
ОПК-15 Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий	<p>Знать: материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий</p> <p>Уметь: проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий</p> <p>Владеть: знаниями по материально-техническому оснащению занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий</p>

4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ


4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах (всего) 10

4.2. Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах) 360


Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения очная)			
	Всего по	В т.ч. по семестрам		
		1	2	3

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


Раздел 1. Легкая атлетика								
1. Обучение технике бега по прямой	11		5			6	Доклад, тестирование	
2. Обучения технике бега по повороту	8		3			5	Доклад, тестирование	
3. Обучение технике финиширования	8		3			5	Доклад, тестирование	
4. Обучение технике высокого старта	8		3			5	Доклад, тестирование	
5. Обучение технике низкого старта	8		3			5	Доклад, тестирование	
6. Обучение технике бега в целом. Устранение ошибок	9		3			6	Доклад, тестирование	
7. Совершенствование техники бега	8		3			5	Доклад, тестирование	
8. Обучение технике эстафетного бега	8		3			5	Доклад, тестирование	
9. Обучение технике выполнения разбега и постановки стопы для отталкивания при прыжках в длину с разбега	12		6			6	Доклад, тестирование	
10. Обучение фазе полета и приземлению при прыжке в длину с разбега	11		6			5	Доклад, тестирование	
11. Обучение технике выполнения прыжка в	8		3			5	Доклад, тестирование	

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


длину с разбега в целом							
12. Обучение технике выполнения разбега и постановки стопы для отталкивания при прыжках в высоту с разбега	9		3			6	Доклад, тестирование
13. Обучение фазе полета и приземлению при прыжке в высоту с разбега	8		3			5	Доклад, тестирование
14. Обучение технике выполнения прыжка в высоту с разбега в целом	11		6			5	Доклад, тестирование
15. Обучение технике выполнения разбега и скрепных шагов при метании копья (гранаты, малого мяча)	8		3			5	Доклад, тестирование
16. Обучение технике выполнения финального усилия при метании копья (гранаты, малого мяча)	9		3			6	Доклад, тестирование
17. Обучение технике метания копья (малого мяча, гранаты) в целом	8		3			5	Доклад, тестирование
Раздел 2. Баскетбол							

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

1. Обучение технике передвижения в баскетболе. Совершенствование техники передвижения в баскетболе (стойка, остановка, повороты, бег)	9		4			5	Доклад, тестирование
2. Обучение технике владения мячом. совершенствование техники владения мячом (ловля, передача мяча, вырывание, выбивание).	10		4			6	Доклад, тестирование
3. Совершенствование передачи мяча в баскетболе (передачи мяча двумя руками, одной на месте, в движении).	9		4			5	Доклад, тестирование
4. Обучение техники ведения мяча в баскетболе (ведение на месте, по диагонали, кругу)	10		4			6	Доклад, тестирование
5. Обучения технике бросков в корзину. Совершенствование техники бросков в корзину.	9		4			5	Доклад, тестирование
6. Обучение приемам	9		4			5	Доклад, тестирование

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

техники нападения .Совершенствование приемов техники нападения.							ние
7. Методика начального обучения баскетболу.	9		4			5	Доклад, тестирование
8. Методика обучения тактики нападения.	10		4			6	Доклад, тестирование
9. Методика обучения тактики защиты.	9		4			5	Доклад, тестирование
Раздел 3. Плавание							
1. Изучение и совершенствование техники плавания способом брасс	9		4			5	Доклад, тестирование
2. Изучение и совершенствование техники плавания способом баттерфляй	10		4			6	Доклад, тестирование
3. Изучение техники скоростного поворота	9		4			5	Доклад, тестирование
4. Совершенствование техники спортивных способов плавания, старта и поворотов	10		4			6	Доклад, тестирование
5. Изучение техники прикладных способов плавания, ныряний и транспортивов	9		4			5	Доклад, тестирование

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

ки утопающего							
6. Изучение способов освобождения от захватов утопающего. Оказание первой медицинской помощи пострадавшему на воде.	10		4			6	Доклад, тестирование
7. Методика начального обучения плаванию	9		4			5	Доклад, тестирование
8. Методика обучения спортивному плаванию	8		2			6	Доклад, тестирование
9. Методика обучения прикладному плаванию.	8		2			6	Доклад, тестирование
Экзамен	36						
Всего	360		136			188	

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1. Обучение технике бега по прямой

Цель занятия: Ознакомить студентов с многообразием видов легкой атлетики. Обучить технике бега по прямой

Основные вопросы темы занятия:

Инструктаж по технике безопасности, выполнение практической части.

Организационная часть:

Требования по курсу «Легкая атлетика». Проведение ознакомительного занятия по легкой атлетике. Обучение технике бега по прямой. Специальные беговые упражнения.

Домашнее задание : классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта

Тема 2. Обучение технике бега по повороту


Цель – Обучить технике бега по повороту.

Задача – Обучить методическим приемам, используемым при обучении технике бега по повороту.

Организационная часть

Сообщение целей и задач урока

Основная часть

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

Ознакомление с техникой бега по повороту. Специальные беговые упражнения. Правильность и согласованность работы рук и ног. Техника постановки стоп при повороте (вираже), наклон туловища. Совершенствование техники бега по прямой.

Заключительная часть

Подведение итогов, оценки, замечания.

Дискуссия : отличие техники бега по прямой и по повороту, анализ техники бега ведущих спортсменов

Тема 3. Обучение технике финиширования

Цель – Овладения основами техники финиширования.

Задача: Обучить основным способам техники финиширования.

Организационная часть

Сообщение целей и задач урока

Основная часть

Специальные беговые упражнения. Обучение технике финиширования двумя способами (грудью и боком). Совершенствование техники бега по прямой и по повороту

Заключительная часть

Подведение итогов, оценки, замечания.

Дискуссия: анализ техники финиширования, просмотр видеофрагментов финиширования ведущих спортсменов

Тема 4. Обучение технике высокого старта

Цель: Обучение технике выполнения высокого старта

Задача: Освоение подводящих упражнений, обучение технике высокого старта.

Организационная часть

Сообщение целей и задач урока

Основная часть

Объяснение технике выполнения высокого старта, на каких дистанциях применяется высокий старт

Выполняемые студентами практические работы:

- Ходьба
- - бег
- Специальные беговые упражнения
- Высокий старт
- Обучение технике бега на длинные дистанции в целом

Заключительная часть

Подведение итогов, оценки, замечания.

Тема 5. Обучение технике низкого старта

Цель: обучение технике низкого старта.


Задача: освоение различных способов выполнения низкого старта

Организационная часть

Сообщение целей и задач урока

Основная часть

- Техника выполнения бега по прямой.
- Техника выполнения беговых упражнений
- Обучение технике низкого старта (широкий, суженый, узкий, обычный), выбор оптимального способа
- Техника бега на короткие дистанции в целом

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

- Совершенствование техники бега на длинные дистанции

Заключительная часть

Подведение итогов, оценки, замечания.

Тема 6. Обучение технике бега в целом

Цель: Обучение технике бега в целом. Обучение исправлению и устранению ошибок.

Задача: Научится анализировать технику бега по дистанции.

Организационная часть

Сообщение цели и задач занятия

Основная часть

Объяснение основных ошибок встречающихся при обучении бега, акцентируя внимание на применение основных упражнений для исправления ошибок.

Выполняемые студентами практические работы:

- Разминка
- Специальные беговые упражнения
- Дистанционный бег 2x100 м, 200м, 400м, 800м

Заключительная часть

Подведение итогов, оценки, замечания.

Дискуссия : анализ техники бега на разные дистанции у ведущих спортсменов

Тема 7. Совершенствование техники бега

Цель: Совершенствование техники бега на различные дистанции.

Организационная часть

Сообщение цели и задач занятия

Основная часть

Объяснение основных ошибок встречающихся при обучении бега, акцентируя внимание на применение основных упражнений для исправления ошибок.

Выполняемые студентами практические работы:

- Разминка
- Специальные беговые упражнения
- Дистанционный бег 2x100 м, 4x 200м, 400м, 800м

Заключительная часть

Подведение итогов, оценки, замечания.

Тема 8. Обучение технике эстафетного бега

Цель: Обучить технике эстафетного бега 4x100 и 4x400м.

Задача: Освоить передачу эстафетной палочки в коридоре

Организационная часть

Сообщение цели и задач занятия

Основная часть

Ходьба

Бег

ОРУ, специальные беговые упражнения

Техника передачи эстафетной палочки (на месте, в движении)


Передача эстафетной палочки в коридоре

Особенности эстафетного бега в зависимости от дистанции (4x100 и 4x400м)

Заключительная часть

Подведение итогов, оценки, замечания.

Дискуссия: общие и различные моменты в технике эстафетного бега

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

Тема 9. Обучение технике выполнения разбега и постановки стопы для отталкивания при прыжках в длину с разбега

Цель: Обучить технике выполнения разбега при прыжке в длину

Задача: Выбор длины оптимального разбега и толчковой ноги

Организационная часть

Сообщение цели и задач занятия

Основная часть

Объяснение техники выполнения прыжка в длину с разбега различными способами
Бег

Подбор оптимальной величины разбега в зависимости от скорости

Выбор толчковой ноги. Обучение правильной постановки стопы на планку при отталкивании

Повторное выполнение разбега

Заключительная часть

Подведение итогов, оценки, замечания.

Тема 10. Обучение фазе полета и приземлению при прыжке в длину с разбега

Цель: Обучить технике полета и приземления различными способами .

Организационная часть

Сообщение цели и задач занятия

Основная часть

Объяснение техники полета различными способами (согнув ноги, ножницы, прогнувшись)

Объяснение техники приземления

Выполнение отталкивания, полета и приземления с места

Выполнение отталкивание и приземления с разбега

Совершенствование разбега и отталкивания

Анализ ошибок.

Заключительная часть

Подведение итогов, оценки, замечания.

Домашнее задание: Анализ и выбор оптимального способа прыжка

Тема 11. Обучение технике выполнения прыжка в длину с разбега в целом

Цель: Обучить правильному выполнению прыжка в длину с разбега

Задача: Выбор оптимального способа прыжка для каждого студента индивидуально в зависимости от уровня подготовленности и антропометрических данных

Организационная часть

Сообщение цели и задач занятия

Основная часть

Выполнение контрольных прыжков. Анализ техники. Устранение ошибок в различных фазах (разбег, отталкивание, полет, приземление)

Заключительная часть

Подведение итогов, оценки, замечания.


Дискуссия: анализ техники прыжка в длину различными способами. Плюсы и минусы, выявление оптимально способа для различного уровня подготовленности

Тема 12. Обучение технике выполнения разбега и постановки стопы для отталкивания при прыжках в высоту с разбега

Цель: Обучить технике выполнения разбега при прыжке в высоту

Задача: Выбор длины оптимального разбега и толчковой ноги

Организационная часть

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

Сообщение цели и задач занятия

Основная часть

Объяснение техники выполнения прыжка в высоту с разбега различными способами

Бег

Специальные упражнения

Подводящие упражнения для обучения отталкиванию

Подбор оптимальной величины разбега в зависимости от скорости

Выбор толчковой ноги. Обучение правильной постановки стопы перед воображаемой планкой

Повторное выполнение разбега

Заключительная часть

Подведение итогов, оценки, замечания.

Тема 13. Обучение фазе полета и приземления при прыжках в высоту

Цель: Обучить технике полета и приземления различными способами. Перешагивание, перекидной.

Организационная часть

Сообщение цели и задач занятия

Основная часть

Объяснение техники полета над планкой (взаимодействие рук и ног в фазе полета)

Объяснение техники приземления и постановки стопы на землю при прыжке способом перешагивание. Обучение технике приземления (падения) при прыжке способом перекидной

Выполнение отталкивания, полета и приземления с места

Выполнение отталкивание и приземления с разбега

Совершенствование разбега и отталкивания

Анализ ошибок.

Заключительная часть

Подведение итогов, оценки, замечания.

Домашнее задание: Анализ и выбор оптимального способа прыжка

Тема14. Обучение технике выполнения прыжка в высоту с разбега в целом

Цель: Обучить правильному выполнению прыжка в высоту с разбега

Задача: Выбор оптимального способа прыжка для каждого студента индивидуально в зависимости от уровня подготовленности и антропометрических данных

Организационная часть

Сообщение цели и задач занятия

Основная часть

Выполнение контрольных прыжков. Анализ техники. Устранение ошибок в различных фазах (разбег, отталкивание, полет, приземление). Особенности проведения соревнований в прыжках в высоту. Выполнение попыток на технику.

Заключительная часть


Подведение итогов, оценки, замечания.

Дискуссия: анализ техники прыжка в длину различными способами. Плюсы и минусы, выявление оптимально способа для различного уровня подготовленности

Тема15. Обучение технике выполнения разбега и скрестных шагов при метании копья (малого мяча, гранаты)

Цель: Создать представление о технике выполнения метаний

Задача: Обучить технике выполнения скрестных шагов при разбеге.

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

Организационная часть

Сообщение цели и задач занятия

Основная часть

Рассказ и показ техники выполнения метания копья в целом.

Бег. ОРУ, Специальные беговые упражнения

Обучения выполнения скрестным шагам

Обучение переходу в разбеге от подготовительной к основной части разбега (бег – скрестные шаги)

Заключительная часть

Подведение итогов, оценки, замечания.

Тема16. Обучение технике выполнения финального усилия при метании копья (малого мяча, гранаты)

Цель: Обучить технике разбега и финальному усилию

Задача: Освоить технику финального усилия.

Организационная часть

Сообщение цели и задач занятия

Основная часть

Ходьба, бег, ОРУ, специальные беговые упражнения

Имитация финального усилия

Отработка финального усилия в теннисным мячом

Взаимодействие рук, ног и туловища при переходе от скрестных шагов к финальному усилию.

Обучение правильному хвату при рук при выполнении метания копья

Заключительная часть

Подведение итогов, оценки, замечания.

Тема17. Обучение технике метания копья (малого мяча, гранаты) в целом

Обучить правильному метания копья с разбега

Организационная часть

Сообщение цели и задач занятия

Основная часть

Выполнение контрольных метаний. Анализ техники. Устранение ошибок в различных фазах (разбег, финальное усилие). Выполнение технически грамотных попыток на оценку.

Заключительная часть

Подведение итогов, оценки, замечания.

Дискуссия: анализ техники метания копья ведущих спортсменов

Раздел 2. Баскетбол

Тема 1. Обучение технике передвижения в баскетболе. Совершенствование технике передвижения в баскетболе (стойка, остановка, повороты, бег).


Обучить технике передвижения в баскетболе (стойка, бег, прыжки, повороты).

Обучение технике остановки, поворотам в баскетболе.

Обучение технике прыжка, бегу при игре в баскетболе.

Самостоятельная работа: основные упражнения для изучения техники баскетбола.

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

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

Обучить технике ловли мяча в баскетболе.

Совершенствование технике владения мячом (вырывание, выбивание мяча).

Самостоятельная работа: основные упражнения для изучения техники владения мячом.

Тема 3. Совершенствование передачи мяча в баскетболе (передачи мяча двумя руками, одной на месте, в движении).

Совершенствование передачи мяча двумя руками.

Совершенствование технике владения мячом (перехваты, упражнения в парах, тройках).

Выполнение упражнений в парах, тройках на месте.

Выполнение упражнений в парах, тройках в движении.

Самостоятельная работа: Совершенствование передачи мяча .

Тема 4. Обучение технике ведения мяча в баскетболе (ведение на месте, по диагонали, кругу)

Обучить технике ведения мяча в баскетболе.

Обучение технике ведения мяча по диагонали.

Обучения ведению мяча по кругу правой, левой рукой.

Самостоятельная работа: Подборка упражнений для обучения технике ведения мяча.

Тема 5. Совершенствование техники бросков в корзину.

Обучение технике бросков в корзину (выполнение 2-х шагов).

Совершенствование техники бросков в корзину.

Совершенствование техники бросков в корзину , штрафные броски, броски с дальних дистанций.

Самостоятельная работа: Последовательность обучения броска в корзину.

Тема 6. Обучение приемам техники нападения .Совершенствование приемов технике нападения.

Обучение приемам техники нападения.

Совершенствование приемов техники нападения.

Самостоятельная работа: Перечислить основные приемы индивидуального действия игроков с мячом (без мяча).

Тема 7. Методика начального обучения баскетболу.

Учебная практика.


Обучить занимающихся упражнениям для освоения технике передвижения ,остановок, поворотов, стойки, выбивание, вырывание. Обучить занимающихся технике ловли и передачи мяча, ведения мяча. Обучение занимающихся выполнению двух шагов, бросков со штрафной линии, средние ,длинные и дальние броски.

Самостоятельная работа: общие правила исправления ошибок при обучении баскетболу.

Тема 8. Методика обучения тактике нападения.

Учебная практика. Обучение занимающихся тактике нападения. Обучение занимающихся индивидуальных действий игроков, обучение групповым действиям игроков. Обучение командных действий (стремительное нападение и позиционное нападение)

Самостоятельная работа: схема изучения тактике нападения.

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

Тема 9. Методика обучения тактике защиты.

Индивидуальные действия защиты . Групповые действия защиты. Командные действия защиты.

Система зонного прессинга .Система личного прессинга. Система смешанной защиты система зонной защиты ,система личной защиты.

Самостоятельная работа: составление конспекта урока по одному из этапов спортивной тренировки.

Раздел 3. Плавание

Тема 1. Изучение и совершенствование техники плавания способом брасс.

Имитация движений ног в брассе.

Плавание на ногах брассом с доской в руках с выполнением правильного дыхания.

Плавание на ногах брассом с дыханием без плавательной доски.

Имитация движений рук в брассе.

Плавание на руках брассом с плавательной доской в руках.

Плавание на руках брассом на задержке дыхания.

Имитация движений рук и ног в брассе.

Плавание брассом по элементам (на руках, на ногах).

Плавание брассом с выполнением правильного дыхания.

Имитация согласования движений рук, ног и дыхания в брассе.

Плавание брассом в координации движений, по элементам, с контролем правильного дыхания.

Плавание кролем на груди, на спине в координации, по элементам.

Имитация координации движений в брассе.

Плавание брассом по элементам (на руках, на ногах).

Плавание брассом в полной координации.

Самостоятельная работа: основные упражнения для изучения техники плавания «брассом». Имитация элементов техники в способе «брасс» (на суше).

Тема 2. Изучение и совершенствование техники плавания способом баттерфляй.

Имитация движений ног в баттерфляе.

Плавание на ногах баттерфляем с доской в руках с выполнением правильного дыхания.

Плавание на ногах баттерфляем с дыханием без плавательной доски.

Имитация движений рук в баттерфляе.

Плавание на руках дельфином с плавательной доской в руках.

Плавание на руках дельфином на задержке дыхания.

Плавание кролем на груди, на спине, брассом в координации, по элементам.

Имитация движений рук и ног в баттерфляе.

Плавание баттерфляем по элементам (на руках, на ногах).

Плавание баттерфляем с выполнением правильного дыхания.

Имитация согласования движений рук, ног и дыхания в баттерфляе.


Плавание баттерфляем в координации движений, по элементам, с контролем правильного дыхания.

Имитация координации движений в баттерфляе.

Плавание баттерфляем по элементам (на руках, на ногах).

Плавание баттерфляем в полной координации.

Самостоятельная работа: основные упражнения для изучения техники плавания «баттерфляем». Имитация элементов техники в способе «баттерфляй» (на суше).

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

Тема 3. Изучение техники скоростного поворота.

Выполнение подготовительных и подводящих упражнений для поворота.

Выполнение скоростного поворота по элементам (фазам) движения.

Плавание спортивными способами с выполнением скоростного поворота.

Самостоятельная работа: анализ техники поворота вращением. имитация движений скоростного поворота по элементам (на суше).

Тема 4. Совершенствование техники спортивных способов плавания, старта и поворотов.

Выполнение подготовительных и подводящих упражнений для старта из воды.

Выполнение старта из воды.

Плавание спортивными способами в комплексной последовательности.

Выполнение старта из воды и скоростного поворота по элементам движения.

Выполнение старта и поворота с акцентом на основных фазах движения.

Плавание спортивными способами в координации, по элементам.

Проплывание отрезков и дистанций с демонстрацией скорости плавания кролем на груди.

Проплывание отрезков и дистанций с демонстрацией скорости плавания кроль на спине.

Совершенствование техники стартов и поворотов в плавании.

Самостоятельная работа: преимущество спортивной техники плавания. имитация технических элементов старта (на суше).

Тема 5. Изучение техники прикладных способов плавания, ныряний и транспортировки утопающего.

Плавание способами на боку и брасс на спине по элементам.

Плавание способами на боку и брасс на спине в координации.

Обучение технике ныряния брассом.

Обучение технике комбинированных способов ныряния (руки брасс, ноги кроль; руки брасс, ноги дельфин).

Имитация транспортировки на суше.

Выполнение транспортировки тонущего в воде (с поддержкой с боку, со спины).

Транспортировка тонущего одним из двух способов на дистанцию 25 м.

Исправление ошибок в технике плавания.

Самостоятельная работа: причины несчастных случаев, как проблема. перспективы решения проблемы несчастных случаев на воде.

Тема 6. Изучение способов освобождения от захватов утопающего. Оказание первой медицинской помощи пострадавшему на воде.

Совершенствование техники прикладных способов плавания и буксировки утопающего.

Спасение утопающего.

Подплывание к утопающему.

Совершенствование техники ныряний.

Способы освобождения от захватов.

Оказание первой медицинской помощи при утоплении.


Техника прикладных способов плавания и методика обучения.

Самостоятельная работа: правила оказания помощи потерпевшему. искусственное дыхание и его виды. признаки утопления.

Тема 7. Методика начального обучения плаванию.

Учебная практика. Упражнения для освоения с водой.

Обучить занимающихся упражнениям для освоения с водой (выдохам в воду,

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

погружениям в воду и открыванием глаз в воде, всплываниям и лежаниям на воде, скольжениям).

Обучить занимающихся технике облегченных способов плавания (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).

Самостоятельная работа: общие правила исправления ошибок при обучении плаванию.

Тема 8. Методика обучения спортивному плаванию.

Учебная практика. Методика обучения технике плавания способом кроль на груди.

Обучить занимающихся технике плавания способом кроль на груди по следующей схеме (имитационные упражнения на суше, упражнения у неподвижной опоры в воде, упражнения с подвижной опорой в воде, упражнения без опоры в движении)

Методика обучения технике плавания способом кроль на спине.

Обучить занимающихся технике плавания способом кроль на спине по следующей схеме (имитационные упражнения на суше, упражнения у неподвижной опоры в воде, упражнения с подвижной опорой в воде, упражнения без опоры в движении)

Методика обучения технике плавания способом брасс.

Обучить занимающихся технике плавания способом брасс по следующей схеме (имитационные упражнения на суше, упражнения у неподвижной опоры в воде, упражнения с подвижной опорой в воде, упражнения без опоры в движении)

Учебная практика. Методика обучения технике плавания способом баттерфляй.

Обучить занимающихся технике плавания способом баттерфляй по следующей схеме (имитационные упражнения на суше, упражнения у неподвижной опоры в воде, упражнения с подвижной опорой в воде, упражнения без опоры в движении)

Методика обучения технике старта с тумбочки.

Обучить подготовительным упражнениям для старта на суше. Подводящие упражнения для старта с бортика бассейна (спады в воду из различных исходных положений).

Выполнение стартового прыжка с бортика бассейна с отработкой отдельных фаз.

Методика обучения технике старта из воды.

Обучить подготовительным упражнениям для старта из воды на суше. Подводящие упражнения для старта из воды (спады в воду из различных исходных положений).

Выполнение старта с отработкой отдельных фаз.

Методика обучения технике простого (открытого) поворота.

Обучить подготовительным упражнениям для поворота на суше. Выполнение подводящих упражнений для поворота в воде. Выполнение простого (открытого) поворота в кроле на груди, на спине с отработкой отдельных фаз.

Методика обучения технике скоростного поворота.

Обучить подготовительным упражнениям для поворота на суше. Выполнение подводящих упражнений для поворота в воде


(кувырки в движении, через разграничительную дорожку и т.д. Выполнение скоростного поворота в кроле на груди, на спине с отработкой отдельных фаз.

Самостоятельная работа: схема изучения спортивных способов плавания. целостно-раздельный метод. Написание реферата согласно тематики курса.

Тема 9. Методика обучения прикладному плаванию.

Учебная практика. Методика обучения технике плавания способом на боку.

Обучить занимающихся технике плавания способом на боку по следующей схеме (имитационные упражнения на суше, упражнения у неподвижной опоры в воде,

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

упражнения с подвижной опорой в воде, упражнения без опоры в движении)

Методика обучения технике плавания способом брасс на спине.

Обучить занимающихся технике плавания способом брасс на спине по следующей схеме (имитационные упражнения на суше, упражнения у неподвижной опоры в воде, упражнения с подвижной опорой в воде, упражнения без опоры в движении)

Методика обучения технике ныряний.

Обучить технике ныряния брассом. Обучить технике комбинированных способов ныряния (руки брасс, ноги кроль; руки брасс, ноги дельфин).

Обучить транспортировке тонущего, оказывая поддержку с боку

(имитационные упражнения на суше, выполнение транспортировки в воде). Обучить транспортировке тонущего оказывая поддержку под плечи (имитационные упражнения на суше, выполнение транспортировки в воде).

Самостоятельная работа: составление конспекта урока по одному из этапов спортивной тренировки

6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

Тема 1 – 9 . Обучение технике бега


Вопросы к теме:

1. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта.
2. Классификация беговых видов.
3. Техника бега по прямой
4. Правила преодоления дистанции
5. Правила бега по дистанции
6. Техника бега по повороту
7. Правила преодоления виража на различных дистанциях
8. Правила обгона
9. Причины дисквалификации спортсменов
10. Техника финиширования
11. Различия в технике финиширования на коротких и длинных дистанциях
12. Фотофиниш
13. Определение победителей
14. Правила финиша.
15. Жеребьевка.
16. Причины дисквалификации спортсменов.
17. Старт
18. Основные способы старта
19. Правила старта на отдельных беговых видах.
20. Бег. Основные фазы
21. Бег. Цикл движений

Тема 10-12. Обучение технике выполнения прыжка в длину с разбега

Вопросы к теме:

1. Прыжок в длину. Основные фазы
2. Правила проведения соревнований в прыжках в длину с разбега.
3. Основные ошибки, возникающие при обучении прыжку в длину с разбега
4. Основные способы устранения ошибок
5. Основные способы прыжков в длину

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

6. Специальные упражнения для развития скоросто- силовых качеств прыгуна

Тема 13-14. Обучение технике выполнения прыжка в высоту с разбега

Вопросы к теме:

1. Прыжок в высоту. Основные фазы
2. Правила проведения соревнований в прыжках в высоту с разбега.
3. Основные ошибки, возникающие при обучении прыжку в высоту с разбега
4. Основные способы устранения ошибок
5. Основные способы прыжков в высоту
6. Специальные упражнения для развития скоросто- силовых качеств прыгуна

Тема 16- 17. Обучение технике метания копья

1. Метание. Основные фазы
2. Специальные упражнения для развития скоростно – силовых качеств
3. Специальные упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах
4. Техника выполнения метания
5. Основные ошибки возникающие при обучении метаниям, способы их устранения
6. Правила проведения соревнований в метаниях

Раздел 2. Баскетбол

Тема 1. Обучение технике передвижения в баскетболе. Совершенствование технике передвижения в баскетболе (стойка, остановка, повороты, бег).

Вопросы к теме:

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

Тема 2. Обучение технике владения мячом. Совершенствование техники владения мячом (ловля, передача 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 передачи мяча в баскетболе (передачи мяча двумя руками, одной на месте, в движении).

Вопросы к теме:


1. Подвижные игры для совершенствования передачи мяча в баскетболе.

Тема 4. Обучение технике ведения мяча в баскетболе (ведение на месте, по диагонали, кругу)

Вопросы к теме:

1. Последовательность обучения технике ведения мяча в баскетболе.

Тема 5. Совершенствование техники бросков в корзину.

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

Вопросы к теме:

1. Упражнения для освоения технике бросков в корзину
2. Совершенствование бросков путем проведения эстафеты.
3. Совершенствование бросков в корзину с разных точек площадки.

Тема 6. Обучение приемам техники нападения .Совершенствование приемов технике нападения.

Вопросы к теме:

- 1.Подобрать упражнения для освоения техники нападения (техника передвижения и техника владения мячом).
- 2.Перечислить основные приемы техники владения мячом

Тема 7. Методика начального обучения баскетболу

Вопросы к теме:

1. Влияние занятий баскетбола на организм человека.
2. Характеристика игры в баскетбол
3. Характеристика игроков по функциям
4. Основные параметры основной деятельности баскетболиста

Тема 8. Методика обучения тактике нападения.

Вопросы к теме:

1. Особенности проведения урока баскетбола.
2. Формы проведения занятий по баскетболу(игровая ,индивидуальная).

Тема 9. Методика обучения тактике защиты

1. Перечислите задачи стратегии и тактики
2. Что понимается под тактикой баскетбола
3. Какова классификация тактики
4. Характеристика основных функций игроков

Раздел 3. Плавание

Раздел 1. Спортивное плавание.

Тема 1. Изучение и совершенствование техники плавания способом брасс. (форма проведения -практическое занятие)

Вопросы к теме:


4. Задачи начального обучения плаванию.
5. Основные группы упражнений начального этапа обучения.
6. Продолжительность начального этапа обучения.

Тема 2. Изучение и совершенствование техники плавания способом баттерфляй (форма проведения -практическое занятие).

Вопросы к теме:

5. Спортивные способы плавания.
6. Значение старта.
7. Значение поворотов в спортивном плавании.
8. Преимущество спортивной техники.

Тема 3. Изучение техники скоростного поворота (форма проведения -практическое занятие).

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

Вопросы к теме:

2. Анализ техники скоростного поворота.
3. Техника поворотов при плавании способом кроль на спине
4. Техника поворотов при плавании способами брасс и батерфляй

Тема 4. Совершенствование техники спортивных способов плавания, старта и поворотов (форма проведения -практическое занятие).

Вопросы к теме:

2. Этапы обучения навыку плавания.
3. Средства и методы спортивной тренировки
4. Специфические принципы спортивной тренировки

Тема 5. Изучение техники прикладных способов плавания, ныряний и транспортировки утопающего (форма проведения -практическое занятие).

Вопросы к теме:

4. Значение плавания для человека в его профессиональной и бытовой деятельности.
5. Причины несчастных случаев на воде как проблема.
6. Перспективы решения проблемы несчастных случаев на воде.
7. Массовое обучение плаванию.
8. Проблемы массового обучения.
9. Правила оказания помощи потерпевшему.
10. Искусственное дыхание, его виды.
11. Признаки утопления (смерти).

Тема 6. Изучение способов освобождения от захватов утопающего (форма проведения -практическое занятие).

Вопросы к теме:

1. Оказание первой медицинской помощи пострадавшему на воде.
2. Плавание как средство физического воспитания.
3. Основные упражнения для изучения техники плавания кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом, брассом на спине

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

Вопросы к теме:

5. Влияние занятий плаванием на организм человека.
6. Схема изучения спортивных способов плавания.
7. Схема изучения одного из способов плавания, целостно-раздельный метод.


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

Вопросы к теме:

3. Особенности проведения урока плавания.
4. Формы проведения занятий по плаванию.
5. Игровой метод обучению плаванию

Тема 9. Методика обучения прикладному плаванию (форма проведения -практическое занятие).

5. Законы развития силы.

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

6. Развитие гибкости.
7. Развитие других физических качеств средствами плавания.
8. Вспомогательные средства обучения.
9. Спасательные средства. Тренажеры.
10. Общие правила исправления ошибок при обучении.

7. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ, ПРАКТИКУМЫ

«Данный вид работы не предусмотрен УП».


8. ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ

«Данный вид работы не предусмотрен УП».

9. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ (ЗАЧЕТУ)

Легкая атлетика

1. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта
2. Виды и уровни соревнований по легкой атлетике
3. Судьи и их функции
4. Права и обязанности судей по легкой атлетике (главный судья, секретарь, бригады судей в беговых и технических видах)
5. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике
6. Разминка (общеразвивающие и специальнобеговые упражнения)
7. Основы техники бега на средние и длинные дистанции
8. Техника высокого старта
9. Техника бега по повороту или по виражу
10. Техника финиширования
11. Правила проведения соревнований по легкой атлетике в беге на средние и длинные дистанции
12. Основы техники бега на короткие дистанции
13. Техника низкого старта
14. Правила проведения соревнований в беге на короткие дистанции
15. Причины дисквалификации спортсменов
16. Права и обязанности участников соревнований
17. Одежда, обувь, номера
18. Основы техники эстафетного бега
19. Техника передачи эстафетной палочки
20. Правила проведения соревнований по эстафетному бегу
21. Перечислите перестроения на месте.
22. Какие перестроения используются для проведения комплекса ОРУ?
23. Приведите классификацию общеразвивающих упражнений по анатомическому признаку.
24. Перечислите основные задачи, решаемые с помощью ОРУ.
25. Перечислите разновидности ходьбы и бега.
26. Перечислите способы выполнения ОРУ.
27. Какие части включает урок? Какие задачи стоят перед каждой частью урока? Как


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

- называется основной рабочий документ, по которому учитель проводит урок?
28. Какие способы организации занимающихся используют для проведения комплекса ОРУ?
 29. Назовите особенности кругового способа организации занятия?
 30. История развития баскетбола.
 31. Основные этапы истории баскетбола .
 32. Современное состояние баскетбола в России.
 33. Характеристика игры в баскетбол
 34. Основные параметры игровой деятельности баскетболиста.
 35. Характер и особенности способов передвижения.
 36. Что понимается под техникой игры в баскетбол
 37. Методика обучения тактическим действиям (индивидуальные, групповые, командные).
 38. Особенности тактической подготовки с начинающими.
 39. Особенности физической подготовки начинающих баскетболистов и игроков высокой квалификации.
 40. Классификация техники игры в баскетбол
 41. Техника владения мячом
 42. Техника передвижения
 43. Характеристика средств и методов обучения техническим приемам
 44. Перечислить задачи стратегии и тактики.
 45. Что понимается под тактикой баскетбола
 46. Характеристика основных функций игроков
 47. Задачи тактики нападения
 48. Задачи тактики защиты.
 49. Основные задачи технической подготовки.
 50. Основные задачи тактической подготовки
 51. Основные задачи игровой подготовки.
 22. Охарактеризовать 4 этапа овладения тактическими комбинациями
 52. Правила игры в баскетбол
 53. Тактика игры. Роль тактики в развитии игры. Взаимосвязь тактики нападения и защиты.
 54. Методика обучения технике
 55. Урок – основная форма организации занятий баскетболом. Структура урока.
 56. Организация соревнований по баскетболу
 57. Положение о соревнованиях.


10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Форма обучения очная


Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.)	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
Легкая атлетика			
1. Обучение технике бега по	Проработка учебного материала,	6	Беседа,

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


прямой	подготовка к практической работе		составления комплекса ОРУ, конспект урока
2. Обучения технике бега по повороту	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	5	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
3. Обучение технике финиширования	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	5	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
4.Обучение технике высокого старта	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	5	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
5. Обучение технике низкого старта	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	5	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
6. Обучение технике бега в целом. Устранение ошибок	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	6	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
7.Совершенствование техники бега	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	5	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
8. Обучение технике эстафетного бега	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	5	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
9. Обучение технике выполнения разбега и постановки стопы для	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	6	Беседа, составления комплекса

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


отталкивания при прыжках в длину с разбега			ОРУ, конспект урока
10. Обучение фазе полета и приземлению при прыжке в длину с разбега	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	5	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
11. Обучение технике выполнения прыжка в длину с разбега в целом	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	5	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
12. Обучение технике выполнения разбега и постановки стопы для отталкивания при прыжках в высоту с разбега	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	6	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
13. Обучение фазе полета и приземлению при прыжке в высоту с разбега	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	5	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
14. Обучение технике выполнения прыжка в высоту с разбега в целом	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	5	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
15. Обучение технике выполнения разбега и скрепных шагов при метании копья (гранаты, малого мяча)	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	5	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
16. Обучение технике выполнения финального усилия при метании копья (гранаты, малого мяча)	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	6	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
17. Обучение технике метания копья (малого мяча, гранаты) в целом	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	5	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект

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

			урока
Баскетбол			
1. Обучение технике передвижения в баскетболе. Совершенствование технике передвижения в баскетболе (стойка, остановка, повороты, бег)	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	5	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
2. Обучение технике владения мячом. совершенствование технике владения мячом (ловля, передача мяча, вырывание, выбивание).	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	6	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
3. Совершенствование передачи мяча в баскетболе (передачи мяча двумя руками, одной на месте, в движении).	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	5	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
4. Обучение техники ведения мяча в баскетболе (ведение на месте, по диагонали, кругу)	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	6	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
5. Обучения технике бросков в корзину. Совершенствование техники бросков в корзину.	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	5	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
6. Обучение приемам техники нападения .Совершенствование приемов технике нападения.	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	5	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
7. Методика начального обучения баскетболу.	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	5	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
8. Методика обучения тактики нападения.	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	6	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока

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

9. Методика обучения тактики защиты.	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	5	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
Плавание			
1. Изучение и совершенствование техники плавания способом брасс	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	5	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
2. Изучение и совершенствование техники плавания способом баттерфляй	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	6	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
3. Изучение техники скоростного поворота	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	5	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
4. Совершенствование техники спортивных способов плавания, старта и поворотов	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	6	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
5. Изучение техники прикладных способов плавания, ныряний и транспортировки утопающего	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	5	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
6. Изучение способов освобождения от захватов утопающего. Оказание первой медицинской помощи пострадавшему на воде.	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	6	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
7. Методика начального обучения плаванию	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	5	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
8. Методика обучения	Проработка учебного материала,	6	Беседа,

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

спортивному плаванию	подготовка к практической работе		составления комплекса ОРУ, конспект урока
9. Методика обучения прикладному плаванию.	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	6	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока

10. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) Список рекомендуемой литературы

Основная

1. Легкая атлетика как раздел физической культуры в педагогических вузах [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов / А. Х. Марданов, И. Ш. Мутаева, И. Е. Коновалов, Н. Н. Селиверстова ; под ред. А. Г. Мухаметшин. — Электрон. текстовые данные. — Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2011 — 132 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/60703.html>


2. Гавердовский Ю.К., Теория и методика спортивной гимнастики : учебник в 2 т.-Т. 2 / Ю.К. Гавердовский, В.М. Смолевский - М. : Советский спорт, 2014. - 231 с. - ISBN 978-5-9718-0700-1 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971807001.html>

3. Карась, Т. Ю. Теоретико-методические основы оздоровительного плавания: учебное пособие / Т. Ю. Карась. — Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 52 с. — ISBN 978-5-4497-0092-6. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/86455.html>

Дополнительная

1. Сырвачева, И. С. Квалиметрия педагогических технологий в области физической культуры : монография / И. С. Сырвачева, В. А. Сырвачев, С. Н. Зувев. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 144 с. — ISBN 978-5-4486-0806-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/82666.html>

2. Татарова, С. Ю. Педагогические элементы морфогенеза здорового образа жизни студентов : учебное пособие / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — М. : Научный консультант, Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2018. — 202 с. — ISBN 978-5-6040243-1-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75467.html>


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

3. Лешева, Н. С. Использование оздоровительных технологий при проведении учебного занятия по физической культуре : учебное пособие / Н. С. Лешева, К. Н. Дементьев, Т. А. Гринёва. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 152 с. — ISBN 978-5-9227-0651-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74368.html>

4. Современные тенденции физической культуры и спорта. Выпуск 9 : сборник докладов Международной научно-практической и учебно-методической конференции, посвященной 95-летию НИУ МГСУ (9-10 июня 2016 г.) / И. Л. Амельченко, Ю. Л. Бурцева, А. Г. Горшков [и др.] ; под редакцией В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской. — М. : Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 315 с. — ISBN 978-5-7264-1327-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/60955.html>

Учебно-методическая:

1. Айзятулова Е. Д. Базовые виды двигательной деятельности : методические указания для самостоятельной работы бакалавров направления подготовки 49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / Е. Д. Айзятулова, М. В. Балыкин; УлГУ, Фак. физической культуры и реабилитации. - Ульяновск : УлГУ, 2019. - Загл. с экрана; Неопубликованный ресурс. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 361 КБ). - Текст : электронный. <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/4047>

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

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

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

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:

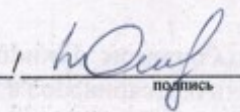

3.1. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО «Научная Электронная Библиотека». – Москва, [2023]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

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. /  / 
Должность сотрудника УИТТ / ФИО / подпись / дата

11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:


Помещение для занятий физической культурой и спортом: спортивный зал.
Площадь – 607, 01м²

Спортивное оборудование маты, гимнастические снаряды, эстафетные палочки, секундомеры, ядро, копьё, теннисные мячи.

12. 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

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

аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

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

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

Разработчик


подпись

доцент
должность

Вальцев В.В
ФИО

Разработчик


подпись

ст. преподаватель.
должность

Коникина А.А.
ФИО

Разработчик




подпись

ассистент
должность

Проданов А.В.
ФИО

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.	 <small>ПОДПИСЬ</small>	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.	 <small>ПОДПИСЬ</small>	28.05.24

Приложение 4

а) Список рекомендуемой литературы

основная:

1. Легкая атлетика как раздел физической культуры в педагогических вузах [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов / А. Х. Марданов, И. Ш. Мутаева, И. Е. Коновалов, Н. Н. Селиверстова ; под ред. А. Г. Мухаметшин. — Электрон. текстовые данные. — Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2011 — 132 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/60703.html>
2. Гавердовский Ю.К., Теория и методика спортивной гимнастики : учебник в 2 т.-Т. 2 / Ю.К. Гавердовский, В.М. Смолевский - М. : Советский спорт, 2014. - 231 с. - ISBN 978-5-9718-0700-1 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971807001.html>
3. Карась, Т. Ю. Теоретико-методические основы оздоровительного плавания: учебное пособие / Т. Ю. Карась. — Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 52 с. — ISBN 978-5-4497-0092-6. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/86455.html>

Дополнительная

1. Сырвачева, И. С. Квалиметрия педагогических технологий в области физической культуры : монография / И. С. Сырвачева, В. А. Сырвачев, С. Н. Зуев. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 144 с. — ISBN 978-5-4486-0806-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/82666.html>
2. Татарова, С. Ю. Педагогические элементы морфогенеза здорового образа жизни студентов : учебное пособие / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — М. : Научный консультант, Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2018. — 202 с. — ISBN 978-5-6040243-1-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75467.html>
3. Лешева, Н. С. Использование оздоровительных технологий при проведении учебного занятия по физической культуре : учебное пособие / Н. С. Лешева, К. Н. Дементьев, Т. А. Гринёва. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 152 с. — ISBN 978-5-9227-0651-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74368.html>
4. Современные тенденции физической культуры и спорта. Выпуск 9 : сборник докладов Международной научно-практической и учебно-методической конференции, посвященной 95-летию НИУ МГСУ (9-10 июня 2016 г.) / И. Л. Амельченко, Ю. Л. Бурцева, А. Г. Горшков [и др.] ; под редакцией В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской. — М. : Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 315 с. — ISBN 978-5-7264-1327-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/60955.html>

Учебно-методическая:

Вальцев В. В. Базовые виды двигательной деятельности : методические указания для

самостоятельной работы бакалавров направления подготовки 49.03.01 - Физическая культура / В. В. Вальцев, А. В. Проданов ; УлГУ, ИМЭиФК. - 2024. - 42 с. - Неопубликованный ресурс. - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/15841>. - Режим доступа: ЭБС УлГУ. - Текст : электронный.

URL: https://lib.ulsu.ru/MegaPro/UserEntry?Action=Link_FindDoc&id=540543&idb=0

Специалист ведущий	Стадольникова Д. Р.	<i>Стаж</i>	<i>12.05</i>
Должность сотрудника ИБ	ФИО	подпись	дата

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