

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

## УТВЕРЖДЕНО

решением Ученого совета института медицины,  
экологии и физической культуры  
от « 17 » мая 2023г., протокол № 9/250  
Председатель \_\_\_\_\_ В.И.Мидленко  
« 17 » мая 2023г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	Базовые виды двигательной деятельности
Факультет	Физической культуры и реабилитации
Кафедра	Адаптивной физической культуры (АФК)
Курс	1-2

Направление (специальность) 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль/специализация) \_\_\_\_\_ физическая реабилитация  
полное наименование

Форма обучения очная, заочная

Дата введения в учебный процесс УлГУ: « 1 » сентября 2023г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № 13 от 28.05.2024г.

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
Орлова Л.Н.	ТиМФКиС	Ст. преподаватель
Новикова О.С.	ТиМФКиС	Ассистент
Дерябина И.С.	ТиМФКиС	Ассистент
Проданов А.В.	ТиМФКиС	Ассистент

## СОГЛАСОВАНО

Заведующий выпускающей кафедрой  
Адаптивной физической культуры

(  / М.В.Балыкин /

« 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:


Данная дисциплина относится к дисциплинам базовой части учебного плана Б1.О.22. Входные знания, умения и компетенции, необходимые для изучения данного курса формируются в процессе изучения дисциплин: «физическая культура». Дисциплина является предшествующей для курсов: Организационная практика, Профессионально-ориентированная практика, Преддипломная практика, Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, Подготовка к процедуре защиты 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
ОПК-1	<p>Знать: Двигательные и когнитивные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья. анатомо-физиологические особенности развития организма детей, подростков и взрослых; санитарно-гигиенические и психолого-педагогические основы в работе; возрастно-половые закономерности формирования двигательных навыков и развития физических качеств, средства физического воспитания и спортивной тренировки; технику безопасности при занятиях; методику проведения занятий</p> <p>Уметь: проводить физкультурно-спортивные мероприятия. формулировать конкретные задачи физического воспитания, спортивной тренировки с использованием средств с учетом состояния здоровья, возраста, физического развития и физической подготовленности занимающихся, условий для занятий; подбирать адекватные средства для решения поставленных задач; использовать разнообразные методы физического воспитания и</p>

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

	<p>спортивной тренировки; 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: средствами, методами и приемами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности. владеть профессиональной речью и специальными жестами, владеть навыками рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств и тренажерных устройств.</p>
ОПК-10	<p>Знать: средства и методы физических воздействий на организм. анатомо-физиологические особенности развития организма детей, подростков и взрослых; санитарно-гигиенические и психолого-педагогические основы в работе; возрастно-половые закономерности формирования двигательных навыков и развития физических качеств, средства физического воспитания и спортивной тренировки; технику безопасности при занятиях; методику проведения занятий.</p> <p>Уметь: проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека. формулировать конкретные задачи физического воспитания, спортивной тренировки с использованием средств с учетом состояния здоровья, возраста, физического развития и физической подготовленности занимающихся, условий для занятий; подбирать адекватные средства для решения поставленных задач; использовать разнообразные методы физического воспитания и спортивной тренировки; 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; формировать потребность к самостоятельной физической активности детей и взрослых, здоровому стилю жизни; самостоятельной педагогической и организационной работы в разных звеньях системы физического воспитания. проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека</p>

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


	<p>Владеть: подбором средств и методов физических воздействий на организм с учетом дефекта организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний). владеть профессиональной речью и специальными жестами. подбором средств и методов физических воздействий на организм с учетом дефекта организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний)</p>
ОПК-14	<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>

#### 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 плану	В т.ч. по семестрам			
		1	2	3	4
1	2				
Контактная работа	136	36	32	36	32

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

обучающихся с преподавателем в соответствии с УП					
Аудиторные занятия:	136	36	32	36	32
Лекции (в т.ч. _____ ПрП)*					
Семинары и практические занятия (в т.ч. _____ ПрП)*	136	36	32	36	32
лабораторные работы, практикумы (в т.ч. _____ ПрП)*					
Самостоятельная работа	152	36	40	36	40
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др.(не менее 2 видов)		Тестирование, контр. работа	Тестирование, контр. работа	Тестирование, контр. работа	Тестирование, контр. работа
Курсовая работа					
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)			зачет	зачет	Экзамен (36)
Всего часов по дисциплине	324	72	72	72	108

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения заочная)				
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам			
		1	2	3	4
1	2				
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	32	8	8	8	8
Аудиторные занятия:	32	8	8	8	8
лекции					
Семинары и практические занятия	32	8	8	8	8

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

лабораторные работы, практикумы					
Самостоятельная работа	271	60	60	60	91
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др.(не менее 2 видов)		Тестирование, контр. работа	Тестирование, контр. работа	Тестирование, контр. работа	Тестирование, контр. работа
Курсовая работа					
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)			Зачет (4)	Зачет (4)	экзамен (9)
Всего часов по дисциплине	324	72	72	72	108


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

*\*часы ПрП по дисциплине указываются в соответствии с УП, в случае, если дисциплиной предусмотрено выполнение отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью обучающихся.*


#### **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	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>							
1. Обучение технике бега по прямой	8		4			2	Доклад, тестирование
2. Обучения технике бега по повороту	4		2			2	Доклад, тестирование
3. Обучение технике	4		2			2	Доклад, тестирование


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

финиширование							ние
4. Обучение технике высокого старта	4		2			2	Доклад, тестирование
5. Обучение технике низкого старта	4		2			2	Доклад, тестирование
6. Обучение технике бега в целом. Устранение ошибок	4		2			2	Доклад, тестирование
7. Совершенствование техники бега	4		2			2	Доклад, тестирование
8. Обучение технике эстафетного бега	4		2			2	Доклад, тестирование
9. Обучение технике выполнения разбега и постановки стопы для отталкивания при прыжках в длину с разбега	4		2			2	Доклад, тестирование
10. Обучение фазе полета и приземлению при прыжке в длину с разбега	4		2			2	Доклад, тестирование
11. Обучение технике выполнения прыжка в длину с разбега в целом	4		2			2	Доклад, тестирование
12. Обучение технике выполнения разбега и постановки стопы для	4		2			2	Доклад, тестирование

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

отталкивания при прыжках в высоту с разбега							
13. Обучение фазе полета и приземлению при прыжке в высоту с разбега	4		2			2	Доклад, тестирование
14. Обучение технике выполнения прыжка в высоту с разбега в целом	4		2			2	Доклад, тестирование
15. Обучение технике выполнения разбега и скрепных шагов при метании копья (гранаты, малого мяча)	4		2			2	Доклад, тестирование
16. Обучение технике выполнения финального усилия при метании копья (гранаты, малого мяча)	4		2			2	Доклад, тестирование
17. Обучение технике метания копья (малого мяча, гранаты) в целом	4		2			2	Доклад, тестирование
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>							
1. Гимнастика в системе физической культуры. Исторический обзор развития гимнастики. Предупреждение травматизма на	6		2			2	зачёт




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


гимнастике. Гимнастическая терминология. Классификация строевых упражнений. Прикладные упражнения. Основные исходные положения.							
2. Строевые упражнения и приемы: основные исходные положения рук, ног. Строевые приемы. Передвижения. Промежуточные положения рук и ног.	6		2			2	зачёт
3. Строевые приемы. Передвижения. Положения согнутых рук и ног. Расчет строя. Перестроения. Размыкание и смыкание строевое.	6		2			2	зачёт
4. Фигурная маршировка: разновидности ходьбы и бега. Размыкание и смыкание. Исходные положения - наклоны, приседы. Перестроения. Прыжки. Равновесия. Разновидности выпадов, седов.	6		2			2	зачёт
5. Перестроения. Повороты.	6		2			2	Сдача контроль

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


Дробление, слияние. Характеристика и методика ОРУ. Кувырок вперед.							ных нормативов
6. Перестроения. Методика проведения ОРУ отдельным способом. Учебная практика. Назначение комплексов ОРУ. Фазы опорного прыжка. Лазание по канату.	6		2			2	Сдача контрольных нормативов
7. Учебная практика: Строевые упражнения. ЗОРУ. Простые висы и упоры. Комплекс ОРУ поточным способом. Фазы опорного прыжка.	6		2			2	Сдача контрольных нормативов
8. Кувырок, через плечо прогнувшись. Лазание по канату в 2, 3 приема. Поточный способ проведения ОРУ. Висы смешанные. Прыжки через скакалку. Фазы опорного прыжка.	6		2			2	Сдача контрольных нормативов
9. Методика проведения ОРУ в парах. Висы и упоры. Фазы опорного прыжка.	6		2			2	Сдача контрольных нормативов

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


прыжка.							
10. Методика проведения упражнений с предметами: гимнастическими палками, мячами. Кувырок через плечо, прогнувшись. Размахивание, раскачивание на снарядах.	6		2			2	Сдача контрольных нормативов
11. Методика проведения упражнений с предметами: скакалкой. Равновесие. Размахивание в упоре. Методика проведения упражнений на гимнастической стенке. Размахивания.	6		2			4	Сдача контрольных нормативов
12. Повороты. Характеристика ОРУ. Перестроение. Дробление, слияние. Методика ОРУ. Способы формирования представления о движении.	6		2			4	Сдача контрольных нормативов
13. Перестроения. Методика проведения ОРУ отдельным способом. Учебная практика: строевые упражнения. ОРУ. Лазание по канату.	6		2			4	Сдача контрольных нормативов
14. Учебная	8		2			6	Сдача

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


практика: строевые упражнения, ОРУ. Висы простые. Упоры простые.							контроль ных норматив ов
15. Учебная практика: строевые упражнения. Комплекс ОРУ поточным способом. Фазы опорного Зпрыжка. Кувырок через плечо прогнувшись. Лазание по канату в 2, 3 приема.	8		2			6	Сдача контроль ных норматив ов
16. Кувырок через плечо, прогнувшись. Лазанье по канату. Методика проведения ОРУ в парах. Висы и упоры.	7		1			6	Сдача контроль ных норматив ов
17. Методика проведения упражнений с предметами: гимнастическими палками, мячами. Размахивание, раскачивание на снарядах. Методика проведения упражнений на гимнастической скамейке	7		1			4	Сдача контроль ных норматив ов
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>							
1. Обучение технике передвижения в баскетболе. Совершенство вание технике	8		4			4	

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

передвижения в баскетболе (стойка, остановка, повороты, бег)							
2. Обучение технике владения мячом. совершенствование технике владения мячом (ловля, передача мяча, вырывание, выбивание).	8		4			4	
3. Совершенствование передачи мяча в баскетболе (передачи мяча двумя руками, одной на месте, в движении).	8		4			4	
4. Обучение технике ведения мяча в баскетболе (ведение на месте, по диагонали, кругу)	8		4			4	
5. Обучения технике бросков в корзину. Совершенствование техники бросков в корзину.	8		4			4	
6. Обучение приемам техники нападения. Совершенствование приемов техники нападения.	8		4			4	

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


7. Методика начального обучения баскетболу.	8		4			4	
8. Методика обучения тактики нападения.	8		4			4	
9. Методика обучения тактики защиты.	8		4			4	
<b>Раздел 4. Плавание</b>							
1. Изучение и совершенствование техники плавания способом брасс	10		2			6	Доклад, тестирование
2. Изучение и совершенствование техники плавания способом баттерфляй	10		2			6	Доклад, тестирование
3. Изучение техники скоростного поворота	10		2			6	Доклад, тестирование
4. Совершенствование техники спортивных способов плавания, старта и поворотов	10		2			6	Доклад, тестирование
5. Изучение техники прикладных способов плавания, ныряний и транспортировки утопающего	10		2			8	Доклад, тестирование
6. Изучение способов освобождения от захватов утопающего.	10		2			8	Доклад, тестирование

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

Оказание первой медицинской помощи пострадавшему на воде.							
7. Методика начального обучения плаванию	10		2			8	Доклад, тестирование
8. Методика обучения спортивному плаванию	11		1			10	Доклад, тестирование
9. Методика обучения прикладному плаванию.	11		1			10	Доклад, тестирование
Экзамен	36						
Всего	360		136			152	


Форма обучения: заочная

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>							
1. Обучение технике бега по прямой	6		1			3	Доклад, тестирование
2. Обучения технике бега по повороту	4					3	Доклад, тестирование
3. Обучение технике финиширования	4					3	Доклад, тестирование
4. Обучение технике высокого старта	4					3	Доклад, тестирование
5. Обучение технике низкого старта	4					3	Доклад, тестирование
6. Обучение	4					3	Доклад,


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

технике бега в целом. Устранение ошибок							тестирование
7.Совершенствование техники бега	4					3	Доклад, тестирование
8. Обучение технике эстафетного бега	6		1			3	Доклад, тестирование
9. Обучение технике выполнения разбега и постановки стопы для отталкивания при прыжках в длину с разбега	4					3	Доклад, тестирование
10. Обучение фазе полета и приземлению при прыжке в длину с разбега	4					3	Доклад, тестирование
11. Обучение технике выполнения прыжка в длину с разбега в целом	6		1			3	Доклад, тестирование
12. Обучение технике выполнения разбега и постановки стопы для отталкивания при прыжках в высоту с разбега	7		1			4	Доклад, тестирование
13. Обучение фазе полета и приземлению при прыжке в высоту с разбега	6					5	Доклад, тестирование




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


14. Обучение технике выполнения прыжка в высоту разбега в целом	6					5	Доклад, тестирование
15. Обучение технике выполнения разбега и скрепных шагов при метании копья (гранаты, малого мяча)	6					5	Доклад, тестирование
16. Обучение технике выполнения финального усилия при метании копья (гранаты, малого мяча)	6					5	Доклад, тестирование
17. Обучение технике метания копья (малого мяча, гранаты) в целом	8		2			5	Доклад, тестирование
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>							
1. Гимнастика в системе физической культуры. Исторический обзор развития гимнастики. Предупреждение травматизма на гимнастике. Гимнастическая терминология. Классификация строевых упражнений. Прикладные упражнения. Основные исходные	6		1			4	зачёт

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


положения.							
2. Строевые упражнения и приемы: основные исходные положения рук, ног. Строевые приемы. Передвижения. Промежуточные положения рук и ног.	6		1			4	зачёт
3. Строевые приемы. Передвижения. Положения согнутых рук и ног. Расчет строя. Перестроения. Размыкание и смыкание строевое.	6		1			4	зачёт
4. Фигурная маршировка: разновидности ходьбы и бега. Размыкание и смыкание. Исходные положения - наклоны, приседы. Перестроения. Прыжки. Равновесия. Разновидности выпадов, седов.	6		1			4	зачёт
5. Перестроения. Повороты. Дробление, слияние. Характеристика и методика ОРУ. Кувырок вперед.	6		1			4	Сдача контрольных нормативов
6. Перестроения. Методика проведения ОРУ отдельным способом.	6		1			4	Сдача контрольных нормативов

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


Учебная практика. Назначение комплексов ОРУ. Фазы опорного прыжка. Лазание по канату.							
7. Учебная практика: Строевые упражнения. ЗОРУ. Простые висы и упоры. Комплекс ОРУ поточным способом. Фазы опорного прыжка.	6		1			4	Сдача контрольных нормативов
8. Кувырок, через плечо прогнувшись. Лазание по канату в 2, 3 приема. Поточный способ проведения ОРУ. Висы смешанные. Прыжки через скакалку. Фазы опорного прыжка.	6		1			4	Сдача контрольных нормативов
9. Методика проведения ОРУ в парах. Висы и упоры. Фазы опорного прыжка.	6		1			4	Сдача контрольных нормативов
10. Методика проведения упражнений с предметами: гимнастическими палками, мячами. Кувырок через плечо, прогнувшись.	6		1			4	Сдача контрольных нормативов

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


Размахивание, раскачивание на снарядах.							
11. Методика проведения упражнений предметами: скакалкой. Равновесие. Размахивание в упоре. Методика проведения упражнений на гимнастической стенке. Размахивания.	5					4	Сдача контрольных нормативов
12. Повороты. Характеристика ОРУ. Перестроение. Дробление, слияние. Методика ОРУ. Способы формирования представления о движении.	5					4	Сдача контрольных нормативов
13. Перестроения. Методика проведения ОРУ отдельным способом. Учебная практика: строевые упражнения. ОРУ. Лазание по канату.	5					4	Сдача контрольных нормативов
14. Учебная практика: строевые упражнения, ОРУ. Висы простые. Упоры простые.	4					4	Сдача контрольных нормативов
15. Учебная практика: строевые упражнения.	4					4	Сдача контрольных нормативов

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


Комплекс ОРУ поточным способом. Фазы опорного прыжка. Кувырок через плечо прогнувшись. Лазание по канату в 2, 3 приема.							ОВ
16. Кувырок через плечо, прогнувшись. Лазание по канату. Методика проведения ОРУ в парах. Висы и упоры.	4					4	Сдача контрольных нормативов
17. Методика проведения упражнений с предметами: гимнастическими палками, мячами. Размахивание, раскачивание на снарядах. Методика проведения упражнений на гимнастической скамейке	4					4	Сдача контрольных нормативов
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>							
1. Обучение технике передвижения в баскетболе. Совершенствование техники передвижения в баскетболе (стойка, остановка, повороты, бег)	8		1			7	Сдача контрольных нормативов
2. Обучение технике владения мячом.	8		1			7	Сдача контрольных нормативов

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

совершенствование техники владения мячом (ловля, передача мяча, вырывание, выбивание).							ОВ
3. Совершенствование передачи мяча в баскетболе (передачи мяча двумя руками, одной на месте, в движении).	8		1			7	Сдача контрольных нормативов
4. Обучение техники ведения мяча в баскетболе (ведение на месте, по диагонали, кругу)	8		1			7	Сдача контрольных нормативов
5. Обучения технике бросков в корзину. Совершенствование техники бросков в корзину.	8		1			7	Сдача контрольных нормативов
6. Обучение приемам техники нападения. Совершенствование приемов техники нападения.	8		1			7	Сдача контрольных нормативов
7. Методика начального обучения баскетболу.	8		1			10	Сдача контрольных нормативов
8. Методика обучения тактики нападения.	8		1			10	Сдача контрольных нормативов

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

							ОВ
9. Методика обучения тактики защиты.	8					10	Сдача контрольных нормативов
<b>Раздел 4. Плавание</b>							
1. Изучение и совершенствование техники плавания способом брасс	10		1			9	Доклад, тестирование
2. Изучение и совершенствование техники плавания способом баттерфляй	10		1			9	Доклад, тестирование
3. Изучение техники скоростного поворота	10		1			9	Доклад, тестирование
4. Совершенствование техники спортивных способов плавания, старта и поворотов	10		1			9	Доклад, тестирование
5. Изучение техники прикладных способов плавания, ныряний и транспортировки утопающего	11		1			10	Доклад, тестирование
6. Изучение способов освобождения от захватов утопающего. Оказание первой медицинской помощи пострадавшему на воде.	11		1			10	Доклад, тестирование

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

7. Методика начального обучения плаванию	11		1			10	Доклад, тестирование
8. Методика обучения спортивному плаванию	11		1			10	Доклад, тестирование
9. Методика обучения прикладному плаванию.	10					10	Доклад, тестирование
Зачет	8						
Экзамен	9						
Всего	360		32			271	

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (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*

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 спортсмеов

#### Тема 3. Обучение технике финиширования

*Цель –* Овладения основами техники финиширования.

*Задача:* Обучить основным способам техники финиширования.

*Организационная часть*



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

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
- 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:* Научитесь 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.

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

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

### **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

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

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 техники 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 техники 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*

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.

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

### **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.

*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 – скресные шаги)

*Заключительная часть*

Подведение итогов, оценки, замечания.

### **Тема16. Обучение технике выполнения финального усилия при метании копья**

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

### **(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. Гимнастика**

**Тема 1. Гимнастика в системе физической культуры. Исторический обзор развития гимнастики. Предупреждение травматизма на гимнастике. Гимнастическая терминология. Классификация строевых упражнений. Прикладные упражнения. Основные исходные положения.** Характеристика групп гимнастических упражнений. Виды гимнастики и их характеристики. Значение и место гимнастики в системе ФВ. Происхождение гимнастики. Гимнастика у древних народов, в античном обществе и в средние века. Гимнастика в новое и новейшее время. Развитие гимнастики в новое и новейшее время. Причина возникновения травм. Страховка и помощь как мера предупреждения травм и метод обучения. Особенности страховки и помощи при выполнении гимнастических упражнений в отдельных видах многоборья мужской и женской гимнастики. Обзор развития гимнастической терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Способы образования терминов и правила их применения. Правила сокращения описания упражнений. Формы записей упражнений. Строй, шеренга, колонна, фланг. Форма рапорта. Прикладные упражнения: переползание на четвереньках, на боку, по-пластунски. Основные положения рук, ног.

**Тема 2. Строевые упражнения и приемы: основные исходные положения рук, ног. Строевые приемы. Передвижения. Промежуточные положения рук и ног.** Строевые понятия: дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Правила подачи команд, точки зала. Основные положения рук и движения ими. «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись!». Промежуточные положения рук, ног и движения ими.

**Тема 3. Строевые приемы. Передвижения. Положения согнутых рук и ног. Расчет**

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

**стройка. Перестроения. Размыкание и смыкание строевое. Основные исходные положения - стойки.** Повороты на месте и обход. «Шагом марш!», «На месте!», «Прямо!». Перемена направления захождением плечом. Согнутые положения рук, ног. Расчеты: по порядку, на первый-второй, по три, по четыре, из одной шеренги в 2-3 на месте. Размыкания от направляющего, от середины. Перестроения из одной колонны в 2-3 на месте.

**Тема 4. Фигурная маршировка: разновидности ходьбы и бега. Размыкание и смыкание. Прыжки. Исходные положения - наклоны, приседы. Перестроения. Прыжки. Равновесия. Разновидности выпадов, седов.** Диагональ, противоход, змейка, круг. Мягкий, острый, высокий, приставной, переменный, широкий шаг, бег, галоп. Смыкание и размыкание. Прыжки: подскоки, прогнувшись, открытый, закрытый, шагом, прыжки. Разновидности наклонов, приседов. «Уступами», противоход вовнутрь, наружу. Из одной колонны в 2-3 и т.д. в движении. Прыжки: подбивной, перекидной. Исходные положения - выпады.


**Тема 5. Повороты. Перестроение. Дробление, слияние. Характеристика и методика ОРУ. Кувырок вперед .** Перестроения: Из колонны в 2,3,4, и т.д. в движении, спираль: открытая, закрытая. Проведение ОРУ с использованием исходных положений - седов. Повороты: переступанием, скрестно, на одной, махом вперед, назад. Кругом в движение. Дробление, слияние. Классификация, методика проведения и записи ОРУ. Кувырок вперед - ознакомление. Акробатика: кувырок вперед: длинный, прыжком - обучение

**Тема 6. Перестроения. Методика проведения ОРУ отдельным способом. Лазание по канату. Перестроение. Учебная практика. Назначение комплексов ОРУ. Фазы опорного прыжка. Лазание по канату.** Сведение, разведение. Методика проведения ОРУ без предметов. Раздельный способ (показ, рассказ). Способы захвата каната. Акробатика: совершенствовать кувырок вперед: длинный, прыжком, в разные исходные положения. Из колонны по1, по2, по 3 и т.д. Последовательными поворотами в движение. Комплексы с обогащением двигательного опыта, утренней зарядки. Приземление, разбег, наскок. Лазание в 3 приема.

**Тема 7. Учебная практика: Строевые упражнения. ОРУ. Простые висы и упоры. Комплекс ОРУ поточным способом. Фазы опорного прыжка.** Из колонны по 1, по 2, по 3, дроблением и сведением. Комплекс утренней зарядки. Висы простые: согнувшись, прогнувшись, на согнутых руках. Упоры простые: упор, упор на предплечьях, упор ноги врозь.

**Тема 8. Кувырок, через плечо прогнувшись. Лазание по канату в 2, 3 приема. Поточный способ проведения ОРУ. Висы смешанные. Прыжки через скакалку. Фазы опорного прыжка.** Ознакомление: кувырок через плечо прогнувшись. Лазание в 2, 3 приема. Методика проведения ОРУ. Висы: стоя, лежа, присев. Фазы опорного прыжка: толчок руками, фаза полета.

**Тема 9. Методика проведения ОРУ в парах. Висы и упоры. Фазы опорного прыжка.** Строевые упражнения; методика проведения ОРУ в парах. Совершенствование упоров и висов. Строевые упражнения: методика проведения комплекса ОРУ в парах, вальсовый шаг вперед, назад, совершенствование фаз опорного прыжка в «прыжковую яму» с поворотами на 90 .

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

**Тема 10. Методика проведения упражнений с предметами: гимнастическими палками, мячами. Кувырок через плечо, прогнувшись. Размахивание, раскачивание на снарядах.** Комплекс утренней зарядки (проведение). Методика проведения упражнений с гимнастическими палками, мячами. Обучение кувырка через плечо, прогнувшись. Строевые упражнения изученные ранее; ходьба, бег; проведение упражнений с предметами: палками, мячами. Размахивание, раскачивание (перекладина, кольца).

**Тема 11. Методика проведения упражнений с предметами: скакалкой. Равновесие. Размахивание в упоре. Методика проведения упражнений на гимнастической стенке. Размахивания.** Строевые упражнения, проведение упражнений отдельным, поточным способами в движении, методика проведения ОРУ со скакалкой. Равновесие. Размахивания на снарядах: бруска, конь-махи, строевые упражнения, проведение упражнений отдельным, поточным способами в движении. Методика проведения ОРУ на гимнастической стенке. Размахивание изгибами (перекладина).

**Тема 12. Повороты. Характеристика ОРУ. Перестроение. Дробление, слияние. Методика ОРУ. Способы формирования представления о движении. Кругом в движение. Классификация ОРУ. Кувырок вперед – ознакомление. Дробление, слияние. Методика проведения и записи ОРУ. Учебная практика: проведение ОРУ. Акробатика: кувырок вперед: длинный, прыжком - обучение.**


**Тема 13. Перестроения. Методика проведения ОРУ отдельным способом. Лазание по канату. Учебная практика: строевые упражнения. ОРУ. Лазание по канату. Сведение, разведение. Методика проведения ОРУ без предметов. Отдельный способ (показ, рассказ). Способы захвата каната. Акробатика: совершенствовать кувырок вперед: длинный, прыжком, в разные исходные положения. Из колонны по 1, по 2, по 3 и т.д. уступом. Проведение ОРУ (отдельный способ). Лазание в 3 приема.**

**Тема 14. Учебная практика: строевые упражнения, ОРУ. Висы простые. Упоры простые.** Перестроение из колонны по 1, по 2, по 3, дроблением и сведением. Комплекс утренней зарядки. Висы простые: согнувшись, прогнувшись, на согнутых руках. Упоры простые: упор, упор на предплечьях, упор ноги врозь. Проведение комплекса ОРУ с обогащением двигательного опыта.

**Тема 15. Учебная практика: строевые упражнения. Комплекс ОРУ поточным способом. Фазы опорного прыжка. Кувырок через плечо прогнувшись. Лазание по канату в 2, 3 приема.** Бег: круг, противоходы наружу, вовнутрь. Методика проведения комплекса ОРУ поточным способом. Фазы опорного прыжка: толчок ногами, фаза полета до снаряда. Строевые упражнения, комплекс ОРУ поточным способом. Ознакомление: кувырок через плечо прогнувшись. Лазание в 2, 3 приема.

**Тема 16. Кувырок через плечо, прогнувшись. Лазание по канату. Методика проведения ОРУ в парах. Висы и упоры.** Строевых упражнений; комплекса ОРУ. Обучение кувырка через плечо, прогнувшись; Совершенствование лазания по канату: без помощи ног, из виса углом ноги врозь. Строевые упражнения; методика проведения ОРУ в парах. Совершенствование упоров и висов.

**Тема 17. Методика проведения упражнений с предметами: гимнастическими**

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

**палками, мячами. Размахивание, раскачивание на снарядах. Методика проведения упражнений на гимнастической скамейке.** Комплекс утренней зарядки (проведение). Методика проведения упражнений с гимнастическими палками, мячами. Строевые упражнения изученные ранее; ходьба, бег; проведение упражнений с предметами: палками, мячами. Размахивание, раскачивание: (перекладина, кольца). Строевые упражнения, проведения упражнений раздельным, поточным способами в движении, комплекс ОРУ, \*Методика проведения ОРУ на гимнастической скамейке.

### **Раздел 3. 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).**

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.



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

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.

### **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 4. 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.**

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

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).

### 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.

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

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, 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.

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

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, 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

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

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
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. Гимнастика**

**Тема 1. Гимнастика в системе физической культуры. Исторический обзор развития гимнастики. Предупреждение травматизма на гимнастике. Гимнастическая терминология. Классификация строевых упражнений.** (форма проведения - практическое занятие).

#### **Вопросы к теме:**

1. Значение и место гимнастики в системе ФВ.
2. Характеристика групп и виды гимнастики
3. Происхождение и развитие гимнастики.

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

4. Предупреждение травматизма на занятиях гимнастики.
  5. Классификация строевых упражнений
  6. Прикладные упражнения.
- Доклад: Развитие гимнастики в России.

**Тема 2. 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.

**Тема 3. 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 4. 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 5. 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 6. Перестроения. Методика проведения ОРУ отдельным способом. Лазание по канату. Фазы опорного прыжка** (форма проведения - практическое занятие).

**Вопросы к теме.**

1. Методика проведения ОРУ отдельный способ.
2. Лазанье по канату.

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

3. Назначение комплексов ОРУ.
4. Фазы опорного прыжка.
5. Доклад: использование акробатических упражнений в школе.

**Тема 7. Учебная практика: Строевые упражнения. ОРУ. Простые висы и упоры. Комплекс ОРУ поточным способом. Фазы опорного прыжка (форма проведения - практическое занятие).**

**Вопросы к теме.**

1. Простые висы и упоры.
2. Методика проведения ОРУ поточным методом.
3. Фазы опорного прыжка.
4. Контрольная работа: висы простые.
5. Ходьба: круг, противоходы наружу, вовнутрь.
6. Доклад: Методика проведения комплекса ОРУ поточным способом.

**Тема 8. Кувырок, через плечо прогнувшись. Лазание по канату в 2, 3 приема. Поточный способ проведения ОРУ. Висы смешанные. Прыжки через скакалку. Фазы опорного прыжка (форма проведения - практическое занятие).**

**Вопросы к теме.**

1. Техника кувырка через плечо прогнувшись.
2. Способы лазанья по канату.
3. Методика проведения ОРУ поточным способом.
4. Висы смешанные.
5. Контрольная работа: упоры простые.
6. Учебная практика: строевые упражнения.
7. Доклад: анализ техники опорного прыжка ведущих спортсменов.

**Тема 9. Методика проведения ОРУ в парах. Висы и упоры. Фазы опорного прыжка (форма проведения - практическое занятие).**


**Вопросы к теме.**

1. Методика проведения ОРУ в парах. Висы и упоры.
2. Способы проведения ОРУ.
3. Фазы опорного прыжка.
4. Учебная практика: строевые упражнения; методика проведения ОРУ в парах.
5. Учебная практика - строевые упражнения:
  - методика проведения комплекса ОРУ в парах
  - вальсовый шаг вперед, назад
  - совершенствование фаз опорного прыжка в «прыжковую яму» с поворотами на 90.
6. Доклад: Использование танцевальных элементов в программе физического воспитания

**Тема 10. 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.
2. Кувырок через плечо прогнувшись.
3. Техника упражнений размахиваний, размахивание на снарядах.
4. Учебная практика:
  - строевые упражнения изученные ранее;
  - ходьба, бег;

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

проведение упражнений с предметами: палками, мячами.

**Тема 11. Методика проведения упражнений с предметами: скакалкой. Равновесие. Размахивание в упоре. Методика проведения упражнений на гимнастической стенке. Размахивания** (форма проведения - практическое занятие).

**Вопросы к теме.**

1. Методика упражнений с предметами.
2. Размахивание в упоре.
3. Равновесие.
4. Методика проведения упражнений на гимнастической стенке.
5. Размахивание.
6. Учебная практика:
  - строевые упражнения
  - проведение упражнений отдельным, поточным способами в движении,
  - методика проведения ОРУ со скакалкой
7. Учебная практика:
  - строевые упражнения
  - проведение упражнений отдельным, поточным способами в движении.

**Тема 12. 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 13. 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).

**Тема 14. Учебная практика: строевые упражнения, ОРУ. Висы простые. Упоры простые** (форма проведения - практическое занятие).

**Вопросы к теме.**

1. Учебная практика.

**Тема 15. Учебная практика: строевые упражнения. Комплекс ОРУ поточным способом. Фазы опорного прыжка. Кувырок через плечо прогнувшись. Лазание по канату в 2, 3 приема** (форма проведения - практическое занятие).

**Вопросы к теме.**

1. Учебная практика
2. Фазы опорного прыжка.
3. Методика обучения кувырка вперед, назад.
4. Контрольная работа: висы простые.



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

5. Контрольная работа: упоры простые.
6. Учебная практика: круг, противоходы наружу, вовнутрь.
7. Учебная практика: строевые упражнения, комплекс ОРУ поточным способом.

**Тема 16. Кувырок через плечо, прогнувшись. Лазанье по канату. Методика проведения ОРУ в парах. Висы и упоры** (форма проведения - практическое занятие).

**Вопросы к теме.**

1. Учебная практика.
2. Учебная практика по проведению: строевых упражнений; комплекса ОРУ
3. Учебная практика: строевые упражнения; методика проведения ОРУ в парах.

**Тема 17. Методика проведения упражнений с предметами: гимнастическими палками, мячами. Размахивание, раскачивание на снарядах. Методика проведения упражнений на гимнастической скамейке** (форма проведения - практическое занятие).

**Вопросы к теме.**

1. Методика проведения упражнений с предметами.
2. Учебная практика.
3. Методика проведения ОРУ с предметами.
4. Учебная практика.
5. Учебная практика:
  - строевые упражнения изученные ранее;
  - ходьба, бег
  - проведение упражнений с предметами: палками, мячами
6. Учебная практика:
  - строевые упражнения
  - проведения упражнений раздельным, поточным способами в движении
  - комплекс ОРУ
7. Контрольная работа

### **Раздел 3. Баскетбол**

**Тема 1. Обучение технике передвижения в баскетболе. Совершенствование техники 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.

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

#### **Тема 4. Обучение техники 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.**

##### **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 4. 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.

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

6. Значение старта.
7. Значение поворотов в спортивном плавании.
8. Преимущество спортивной техники.

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

**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.

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

## 5. Игровой метод обучению плаванию

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

5. Законы развития силы.
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?

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

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. На какие группы подразделяются прыжки?
28. Чем отличаются опорные прыжки от простых?
29. На какие группы подразделяются прикладные упражнения?
30. На какие группы подразделяются упражнения на гимнастических снарядах?
31. Что понимается под атлетической гимнастикой?
32. Каковы отличительные особенности ритмической гимнастики?
33. На какие виды подразделяется прикладная гимнастика?
34. Какие виды включает многоборье в художественной гимнастике?
35. Назовите общие черты спортивных видов гимнастики.
36. Какие виды включает мужское многоборье в гимнастике?
37. Назовите основные правила занятий атлетической гимнастикой.
38. Дайте характеристику лечебной гимнастики.
39. Назовите формы занятий производственной гимнастики.
40. На какие виды подразделяется спортивная акробатика?
41. 21.Какие общие задачи стоят перед уроком гимнастики в школе?
42. Какие части включает урок?Какие задачи стоят перед каждой частью урока? Как называется основной рабочий документ, по которому учитель проводит урок?
43. Какие способы организации учащихся на уроке наиболее эффективны для проведения упражнений в висах и упорах?
44. Какие способы организации занимающихся используют для проведения комплекса ОРУ?
45. Назовите особенности кругового способа организации занятия?
46. Назовите основные особенности урочных форм занятий гимнастикой.
47. Какие сбавки в оценке предусмотрены правилами судейства?
48. Назовите основные принципы обучения в гимнастике?
49. Какие методы обучения применяют на занятиях гимнастикой?
50. Перечислите способы организации учащихся на уроке.
51. Перечислите этапы обучения гимнастическим упражнениям и основные задачи каждого этапа.
52. Назовите основные причины травм на занятиях гимнастикой.
53. Что мы называем приемами помощи?
54. Что такое страховка, какие виды страховки используются на занятиях?
55. Назовите основные особенности организации занятий гимнастикой с детьми младшего школьного возраста.
56. Назовите основы методики проведения занятий гимнастикой с людьми среднего возраста.
57. Какой режим занятий (в неделю) гимнастикой более целесообразен в старшем возрасте.
58. История развития баскетбола.
59. Основные этапы истории баскетбола .
60. Современное состояние баскетбола в России.
61. Характеристика игры в баскетбол
62. Основные параметры игровой деятельности баскетболиста.
63. Характер и особенности способов передвижения.
64. Что понимается под техникой игры в баскетбол


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

65. Методика обучения тактическим действиям (индивидуальные, групповые, командные).
66. Особенности тактической подготовки с начинающими.
67. Особенности физической подготовки начинающих баскетболистов и игроков высокой квалификации.
68. Классификация техники игры в баскетбол
69. Техника владения мячом
70. Техника передвижения
71. Характеристика средств и методов обучения техническим приемам
72. Перечислить задачи стратегии и тактики.
73. Что понимается под тактикой баскетбола
74. Характеристика основных функций игроков
75. Задачи тактики нападения
76. Задачи тактики защиты.
77. Основные задачи технической подготовки.
78. Основные задачи тактической подготовки
79. Основные задачи игровой подготовки.
22. Охарактеризовать 4 этапа овладения тактическими комбинациями
80. Правила игры в баскетбол
81. Тактика игры. Роль тактики в развитии игры. Взаимосвязь тактики нападения и защиты.
82. Методика обучения технике
83. Урок – основная форма организации занятий баскетболом. Структура урока.
84. Организация соревнований по баскетболу
85. 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.)
<b>Легкая атлетика</b>			
1. Обучение технике бега по прямой	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	2	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
2. Обучения технике бега по повороту	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	2	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока

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

3. Обучение технике финиширования	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	2	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
4. Обучение технике высокого старта	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	2	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
5. Обучение технике низкого старта	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	2	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
6. Обучение технике бега в целом. Устранение ошибок	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	2	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
7. Совершенствование техники бега	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	2	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
8. Обучение технике эстафетного бега	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	2	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
9. Обучение технике выполнения разбега и постановки стопы для отталкивания при прыжках в длину с разбега	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	2	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
10. Обучение фазе полета и приземлению при прыжке в длину с разбега	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	2	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
11. Обучение технике выполнения прыжка в длину	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	2	Беседа, составления

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

с разбега в целом	работе		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	2	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	2	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
14. Обучение технике выполнения прыжка в высоту с разбега в целом	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	2	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	2	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	2	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
17. Обучение технике метания копья (малого мяча, гранаты) в целом	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	2	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
<b>Гимнастика</b>			
1. Гимнастика в системе физической культуры. Исторический обзор развития гимнастики. Предупреждение травматизма на гимнастике. Гимнастическая терминология.	доклад	2	реферат




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


Классификация строевых упражнений			
2 Строевые упражнения и приемы. Основные исходные положения рук, ног, туловища. Строевые приемы. Передвижения. Промежуточные положения рук и ног	проработка учебного материала	2	Практика по учебным карточкам
3 Строевые приемы. Передвижения. Положения согнутых рук и ног.	проработка учебного материала	2	Практика по учебным карточкам
4 Фигурная маршировка: разновидности ходьбы и бега. Размыкание и смыкание. Прыжки. Исходные положения наклоны, приседы. Перестроения. Прыжки. Равновесия. Разновидности выпадов, седов.	проработка учебного материала	2	Практика по учебным карточкам
5 Перестроения. Повороты. Дробление, слияние. Характеристика и методика ОРУ. Кувырок вперед	проработка учебного материала	2	Практика по учебным карточкам
6. Перестроения. Методика проведения ОРУ отдельным способом. Лазание по канату. Фазы опорного прыжка	проработка учебного материала	2	Практика по учебным карточкам
7 Учебная практика: Строевые упражнения. ОРУ. Простые висы и упоры. Комплекс ОРУ поточным способом. Фазы опорного прыжка	проработка учебного материала	2	Практика по учебным карточкам
8 Кувырок, через плечо прогнувшись. Лазание по канату в 2, 3 приема. Поточный способ проведения ОРУ. Висы смешанные. Прыжки через	проработка учебного материала	2	Практика по учебным карточкам

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


скакалку. Фазы опорного прыжка			
9 Методика проведения ОРУ в парах. Висы и упоры. Фазы опорного прыжка	проработка учебного материала	2	Практика по учебным карточкам
10 Методика проведения упражнений с предметами: гимнастическими палками, мячами. Кувырок через плечо, прогнувшись. Размахивание, раскачивание на снарядах	проработка учебного материала	2	Практика по учебным карточкам
11 Методика проведения упражнений с предметами: скакалкой. Равновесие. Размахивание в упоре. Методика проведения упражнений на гимнастической стенке. Размахивания	проработка учебного материала	4	Практика по учебным карточкам
12 Перестроение. Дробление, слияние. Методика ОРУ. Способы формирования представления о движении.	проработка учебного материала	4	Практика по учебным карточкам
13 Перестроения. Методика проведения ОРУ отдельным способом. Лазание по канату. Учебная практика: строевые упражнения. ОРУ	проработка учебного материала	4	Практика по учебным карточкам
14 Учебная практика: строевые упражнения, ОРУ. Висы простые. Упоры простые	проработка учебного материала	6	Практика по учебным карточкам
15 Учебная практика: строевые упражнения. Комплекс ОРУ поточным способом. Фазы опорного прыжка. Кувырок через плечо прогнувшись. Лазание по канату в 2, 3 приема	проработка учебного материала	6	Практика по учебным карточкам
16 Кувырок через плечо, прогнувшись. Лазание по канату. Методика проведения ОРУ в парах.	проработка учебного материала	6	Практика по учебным карточкам

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

Висы и упоры			
17 Методика проведения упражнений с предметами: гимнастическими палками, мячами. Размахивание, раскачивание на снарядах. Методика проведения упражнений на гимнастической скамейке	проработка учебного материала	6	Практика по учебным карточкам
<b>Баскетбол</b>			
1. Обучение технике передвижения в баскетболе. Совершенствование техники передвижения в баскетболе (стойка, остановка, повороты, бег)	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	4	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	4	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	4	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	4	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
5. Обучения технике бросков в корзину. Совершенствование техники бросков в корзину.	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	4	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
6. Обучение приемам техники нападения. Совершенствование приемов техники нападения.	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	4	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
7. Методика начального обучения баскетболу.	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	4	Беседа, составления комплекса

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


			ОРУ, конспект урока
8. Методика обучения тактики нападения.	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	4	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
9. Методика обучения тактики защиты.	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	4	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
<b>Плавание</b>			
1. Изучение и совершенствование техники плавания способом брасс	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	6	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	6	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	8	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
6. Изучение способов освобождения от захватов утопающего. Оказание первой медицинской	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	8	Беседа, составления комплекса ОРУ,

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


помощи пострадавшему на воде.			конспект урока
7. Методика начального обучения плаванию	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	8	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
8. Методика обучения спортивному плаванию	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	10	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
9. Методика обучения прикладному плаванию.	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	10	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока

#### Форма обучения заочная


Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.)	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
<b>Легкая атлетика</b>			
1. Обучение технике бега по прямой	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	3	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
2. Обучения технике бега по повороту	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	3	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
3. Обучение технике финиширования	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	3	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
4.Обучение технике	Проработка учебного материала,	3	Беседа,

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

высокого старта	подготовка к практической работе		составления комплекса ОРУ, конспект урока
5. Обучение технике низкого старта	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	3	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
6. Обучение технике бега в целом. Устранение ошибок	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	3	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
7. Совершенствование техники бега	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	3	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
8. Обучение технике эстафетного бега	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	3	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
9. Обучение технике выполнения разбега и постановки стопы для отталкивания при прыжках в длину с разбега	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	3	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
10. Обучение фазе полета и приземлению при прыжке в длину с разбега	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	3	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
11. Обучение технике выполнения прыжка в длину с разбега в целом	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	3	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
12. Обучение технике выполнения разбега и постановки стопы для	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	4	Беседа, составления комплекса

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

отталкивания при прыжках в высоту с разбега			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	5	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 урока
<b>Гимнастика</b>			
1. Гимнастика в системе физической культуры. Исторический обзор развития гимнастики. Предупреждение травматизма на гимнастике. Гимнастическая терминология. Классификация строевых упражнений	доклад	4	реферат
2. Строевые упражнения и приемы. Основные исходные положения рук, ног, туловища. Строевые приемы.	проработка учебного материала	4	Практика по учебным карточкам

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

Передвижения. Промежуточные положения рук и ног			
3 Строевые приемы. Передвижения. Положения согнутых рук и ног.	проработка учебного материала	4	Практика по учебным карточкам
4 Фигурная маршировка: разновидности ходьбы и бега. Размыкание и смыкание. Прыжки. Исходные положения наклоны, приседы. Перестроения. Прыжки. Равновесия. Разновидности выпадов, седов.	проработка учебного материала	4	Практика по учебным карточкам
5 Перестроения. Повороты. Дробление, слияние. Характеристика и методика ОРУ. Кувырок вперед	проработка учебного материала	4	Практика по учебным карточкам
6. Перестроения. Методика проведения ОРУ раздельным способом. Лазание по канату. Фазы опорного прыжка	проработка учебного материала	4	Практика по учебным карточкам
7 Учебная практика: Строевые упражнения. ОРУ. Простые висы и упоры. Комплекс ОРУ поточным способом. Фазы опорного прыжка	проработка учебного материала	4	Практика по учебным карточкам
8 Кувырок, через плечо прогнувшись. Лазание по канату в 2, 3 приема. Поточный способ проведения ОРУ. Висы смешанные. Прыжки через скакалку. Фазы опорного прыжка	проработка учебного материала	4	Практика по учебным карточкам
9 Методика проведения ОРУ в парах. Висы и упоры. Фазы опорного прыжка	проработка учебного материала	4	Практика по учебным карточкам
10	проработка учебного материала	4	Практика по




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


Методика проведения упражнений с предметами: гимнастическими палками, мячами. Кувырок через плечо, прогнувшись. Размахивание, раскачивание на снарядах			учебным карточкам
11 Методика проведения упражнений с предметами: скакалкой. Равновесие. Размахивание в упоре. Методика проведения упражнений на гимнастической стенке. Размахивания	проработка учебного материала	4	Практика по учебным карточкам
12 Перестроение. Дробление, слияние. Методика ОРУ. Способы формирования представления о движении.	проработка учебного материала	4	Практика по учебным карточкам
13 Перестроения. Методика проведения ОРУ отдельным способом. Лазание по канату. Учебная практика: строевые упражнения. ОРУ	проработка учебного материала	4	Практика по учебным карточкам
14 Учебная практика: строевые упражнения, ОРУ. Висы простые. Упоры простые	проработка учебного материала	4	Практика по учебным карточкам
15 Учебная практика: строевые упражнения. Комплекс ОРУ поточным способом. Фазы опорного прыжка. Кувырок через плечо прогнувшись. Лазание по канату в 2, 3 приема	проработка учебного материала	4	Практика по учебным карточкам
16 Кувырок через плечо, прогнувшись. Лазание по канату. Методика проведения ОРУ в парах. Висы и упоры	проработка учебного материала	4	Практика по учебным карточкам
17 Методика проведения упражнений с предметами: гимнастическими палками, мячами. Размахивание, раскачивание на снарядах.	проработка учебного материала	4	Практика по учебным карточкам

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

Методика проведения упражнений на гимнастической скамейке			
<b>Баскетбол</b>			
1. Обучение технике передвижения в баскетболе. Совершенствование технике передвижения в баскетболе (стойка, остановка, повороты, бег)	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	7	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	7	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	7	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	7	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
5. Обучения технике бросков в корзину. Совершенствование техники бросков в корзину.	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	7	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
6. Обучение приемам техники нападения .Совершенствование приемов технике нападения.	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	7	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
7. Методика начального обучения баскетболу.	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	10	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
8. Методика обучения тактики нападения.	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	10	Беседа, составления комплекса ОРУ,

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

			конспект урока
9. Методика обучения тактики защиты.	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	10	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
<b>Плавание</b>			
1. Изучение и совершенствование техники плавания способом брасс	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	9	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
2. Изучение и совершенствование техники плавания способом баттерфляй	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	9	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
3. Изучение техники скоростного поворота	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	9	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
4. Совершенствование техники спортивных способов плавания, старта и поворотов	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	9	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
5. Изучение техники прикладных способов плавания, ныряний и транспортировки утопающего	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	10	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	10	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
7. Методика начального обучения плаванию	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	10	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект

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

			урока
8. Методика обучения спортивному плаванию	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	10	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
9. Методика обучения прикладному плаванию.	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	10	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. Смоленский - 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

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

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:

1. **Голоднова В.** А.  
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) / В. А. Голоднова, М. В. Балыкин. - Ульяновск : УлГУ, 2022. - 62 с. - Неопубликованный ресурс. - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/13720>. - Режим доступа: ЭБС УлГУ. - Текст : электронный.  
<http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/13720>

Согласовано:

  
 Должность сотрудника научной библиотеки      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,

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

[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 УИТТ ФИО подпись ..... дата

## **11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:**

Помещение для занятий физической культурой и спортом: спортивный зал.  
Площадь – 607, 01м<sup>2</sup>

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

## **12. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

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

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

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

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

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

Разработчик



Л.Н.Орлова

Разработчик



О.С.Новикова

Разработчик




И.С.Дерябина

Разработчик




А.В.Проданов

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

## ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

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

№ п/п	Содержание изменения или ссылка на прилагаемый текст изменения	ФИО заведующего кафедрой, реализующей дисциплину/выпускающей кафедрой	Подпись	Дата
1.	<i>краткое описание изменения или, например:</i> Приложение 3 «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	Балыкин М.В.		15.05.24

### б) Программное обеспечение

1. СПС Консультант Плюс
2. Система «Антиплагиат.ВУЗ»
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, [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-



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

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.