

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



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
Факультет	Факультет физической культуры и реабилитации
Кафедра	Кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Курс	1, 2, 3 - очная форма обучения; 1, 2, 3 - заочная форма обучения

Направление (специальность): 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль/специализация): Технология спортивной подготовки

Форма обучения: очная, заочная

Дата введения в учебный процесс УлГУ: 01.09.2024 г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Сведения о разработчиках:

ФИО	КАФЕДРА	Должность, ученая степень, звание
Карташова Дарья Алексеевна	Кафедра физической культуры	Доцент
	Кафедра теории и методики физической культуры и спорта	Доцент

<b>СОГЛАСОВАНО</b>
<b>Заведующий выпускающей кафедрой</b>
 <span style="margin-left: 100px;">/ <u>Вальцев В.В.</u> /</span> Подпись
«16» мая 2024г.

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

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Цели освоения дисциплины:**

формирование педагогической компетентности студентов вузов физкультурно-спортивной направленности

### **Задачи освоения дисциплины:**

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

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к числу дисциплин блока Б1.В.2, предназначенного для студентов, обучающихся по направлению: 49.03.01 Физическая культура.

В процессе изучения дисциплины формируются компетенции: УК-7.

Основные положения дисциплины используются в дальнейшем при изучении таких дисциплин как: Педагогическое мастерство тренера, Преддипломная практика, Выполнение, подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы.

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

Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>знать:</b> уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p><b>уметь:</b> поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p><b>владеть:</b> уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>

#### 4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах (всего): -

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

Форма обучения: очная

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения <u>очная</u> )					
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам				
		2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6	7
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	328	64	72	64	72	56
Аудиторные занятия:	328	64	72	64	72	56
Лекции	-	-	-	-	-	-
Семинары и практические занятия	328	64	72	64	72	56
Лабораторные работы, практикумы	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	-	0	0	0	0	0
Форма текущего контроля	Тестирование	Тестирование				

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

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения <u>очная</u> )					
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам				
		2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6	7
знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др. (не менее 2 видов)						
Курсовая работа	-	-	-	-	-	-
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	Зачёт	Зачёт				
Всего часов по дисциплине	328	64	72	64	72	56

Форма обучения: заочная

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения <u>заочная</u> )					
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам				
		2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6	7
Контактная работа обучающихся с преподавателям в соответствии с УП	40	8	8	8	8	8
Аудиторные занятия:	40	8	8	8	8	8
Лекции	-	-	-	-	-	-
Семинары и практические	40	8	8	8	8	8

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения <u>заочная</u> )					
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам				
		2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6	7
занятия						
Лабораторные работы, практикумы	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	268	52	60	52	60	44
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др. (не менее 2 видов)	Тестирование	Тестирование				
Курсовая работа	-	-	-	-	-	-
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	Зачет (20)	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет
Всего часов по дисциплине	328	64	72	64	72	56

### 4.3. Содержание дисциплины. 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	8
<b>Раздел 1. Гимнастика</b>							
Тема 1.1. Строевые упражнения и приемы:	8	0	8	0	0	0	Тестирование
Тема 1.2. Строевые приемы.	8	0	8	0	0	0	Тестирование
Тема 1.3. Фигурная маршировка:	8	0	8	0	0	0	Тестирование
Тема 1.4. Перестроения. Повороты.	8	0	8	0	0	0	Тестирование
Тема 1.5. Методика проведения ОРУ в парах	8	0	8	0	0	0	Тестирование
Тема 1.6. Методика проведения	8	0	8	0	0	0	Тестирование
Тема 1.7. Перестроение. Дробление,	8	0	8	0	0	0	Тестирование
Тема 1.8. Перестроения.	8	0	8	0	0	0	Тестирование
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>							
Тема 2.1. Обучение технике бега по прямой	9	0	9	0	0	0	Тестирование
Тема 2.2.	9	0	9	0	0	0	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
Обучение технике бега по повороту							ние
Тема 2.3. Обучение технике финиширования	9	0	9	0	0	0	Тестирование
Тема 2.4. Обучение технике высокого старта	9	0	9	0	0	0	Тестирование
Тема 2.5. Обучение технике низкого старта	9	0	9	0	0	0	Тестирование
Тема 2.6. Обучение технике бега в целом	9	0	9	0	0	0	Тестирование
Тема 2.7. Совершенствование техники бега	9	0	9	0	0	0	Тестирование
Тема 2.8. Обучение технике эстафетного бега	9	0	9	0	0	0	Тестирование
<b>Раздел 3. Плавание</b>							
Тема 3.1. Техника плавания на спине. Техника плавания	8	0	8	0	0	0	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
брассом.							
Тема 3.2. Техника плавания дельфином. Комплексное плавание.	8	0	8	0	0	0	Тестирование
Тема 3.3. Методика обучения плаванию	8	0	8	0	0	0	Тестирование
Тема 3.4. Правила соревнований по плаванию.	8	0	8	0	0	0	Тестирование
Тема 3.5. Игры и развлечения на воде.	8	0	8	0	0	0	Тестирование
Тема 3.6. Использование дополнительных средств при обучении плаванию	8	0	8	0	0	0	Тестирование
Тема 3.7. Обучение облегченным способам плавания. Техника безопасности на занятиях по плаванию.	8	0	8	0	0	0	Тестирование
Тема 3.8. Методика	8	0	8	0	0	0	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>							
Тема 4.1. Обучение технике передвижения в баскетболе. (стойки, слайды, прыжки, остановки, повороты, бег)	8	0	8	0	0	0	Тестирование
Тема 4.2. Обучение технике владения мячом (ловля и передачи мяча двумя и одной рукой).	8	0	8	0	0	0	Тестирование
Тема 4.3. Совершенствование передачи мяча в баскетболе (передачи мяча двумя руками, одной на месте, в движении).	8	0	8	0	0	0	Тестирование
Тема 4.4. Обучение техники ведения мяча в баскетболе (ведение на месте, по диагонали,	8	0	8	0	0	0	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
кругу)							
Тема 4.5. Совершенствование техники бросков в корзину.	8	0	8	0	0	0	Тестирование
Тема 4.6. Обучение приемам нападения. Совершенствование приемов техники нападения.	8	0	8	0	0	0	Тестирование
Тема 4.7. Методика начального обучения баскетболу	8	0	8	0	0	0	Тестирование
Тема 4.8. Методика начального обучения баскетболу	8	0	8	0	0	0	Тестирование
Тема 4.9. Методика обучения тактике защиты.	8	0	8	0	0	0	Тестирование
<b>Раздел 5. единоборства</b>							
Тема 5.1. История развития борьбы.	9	0	9	0	0	0	Тестирование
Тема 5.2. Основы методики обучения.	9	0	9	0	0	0	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
Тема 5.3. Физические качества борца	9	0	9	0	0	0	Тестирование
Тема 5.4. Тактика в спортивной борьбе	9	0	9	0	0	0	Тестирование
Тема 5.5. Особенности и спортивной тренировки борцов высшей квалификации	10	0	10	0	0	0	Тестирование
Тема 5.6. Психологическая характеристика тренера – преподавателя	10	0	10	0	0	0	Тестирование
<b>Итого подлежит изучению</b>	<b>328</b>	<b>0</b>	<b>328</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

#### 4.3. Содержание дисциплины. Распределение часов по темам и видам учебной работы

Форма обучения: заочная

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Раздел 1. Гимнастика</b>							
Тема 1.1.	11	0	1	0	0	10	Тестирова

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
Строевые упражнения и приемы:							ние
Тема 1.2. Строевые приемы.	11	0	1	0	0	10	Тестирование
Тема 1.3. Фигурная маршировка:	11	0	1	0	0	10	Тестирование
Тема 1.4. Перестроения. Повороты.	16	0	11	0	0	5	Тестирование
Тема 1.5. Методика проведения ОРУ в парах	6	0	1	0	0	5	Тестирование
Тема 1.6. Методика проведения	6	0	1	0	0	5	Тестирование
Тема 1.7. Перестроение. Дробление,	6	0	1	0	0	5	Тестирование
Тема 1.8. Перестроения.	7	0	1	0	0	6	Тестирование
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>							
Тема 2.1. Обучение технике бега по прямой	11	0	1	0	0	10	Тестирование
Тема 2.2. Обучение технике бега по	11	0	1	0	0	10	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
повороту							
Тема 2.3. Обучение технике финиширования	11	0	1	0	0	10	Тестирование
Тема 2.4. Обучение технике высокого старта	6	0	1	0	0	5	Тестирование
Тема 2.5. Обучение технике низкого старта	6	0	1	0	0	5	Тестирование
Тема 2.6. Обучение технике бега в целом	6	0	1	0	0	5	Тестирование
Тема 2.7. Совершенствование техники бега	6	0	1	0	0	5	Тестирование
Тема 2.8. Обучение технике эстафетного бега	9	0	1	0	0	8	Тестирование
<b>Раздел 3. Плавание</b>							
Тема 3.1. Техника плавания на спине. Техника плавания брассом.	11	0	1	0	0	10	Тестирование
Тема 3.2. Техника	11	0	1	0	0	10	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
плавание дельфином. Комплексное плавание.							
Тема 3.3. Методика обучения плаванию	11	0	1	0	0	10	Тестирование
Тема 3.4. Правила соревнований по плаванию.	6	0	1	0	0	5	Тестирование
Тема 3.5. Игры и развлечения на воде.	6	0	1	0	0	5	Тестирование
Тема 3.6. Использование дополнительных средств при обучении плаванию	6	0	1	0	0	5	Тестирование
Тема 3.7. Обучение облегченным способам плавания. Техника безопасности на занятиях по плаванию.	6	0	1	0	0	5	Тестирование
Тема 3.8. Методика	5	0	1	0	0	4	Тестирование
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>							
Тема 4.1. Обучение	5	0	0	0	0	5	Тестирование



Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
технике передвижения в баскетболе. (стойки, слайды, прыжки, остановки, повороты, бег)							
Тема 4.2. Обучение технике владения мячом (ловля и передачи мяча двумя и одной рукой).	5	0	0	0	0	5	Тестирование
Тема 4.3. Совершенствование передачи мяча в баскетболе (передачи мяча двумя руками, одной на месте, в движении).	5	0	0	0	0	5	Тестирование
Тема 4.4. Обучение техники ведения мяча в баскетболе (ведение на месте, по диагонали, кругу)	5	0	0	0	0	5	Тестирование
Тема 4.5. Совершенствование	5	0	0	0	0	5	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
ование техники бросков в корзину.							
Тема 4.6. Обучение приемам техники нападения . Совершенствование приемов техники нападения.	5	0	0	0	0	5	Тестирование
Тема 4.7. Методика начального обучения баскетболу	5	0	0	0	0	5	Тестирование
Тема 4.8. Методика начального обучения баскетболу	5	0	0	0	0	5	Тестирование
Тема 4.9. Методика обучения тактике защиты.	9	0	0	0	0	9	Тестирование
<b>Раздел 5. единоборства</b>							
Тема 5.1. История развития борьбы.	11	0	1	0	0	10	Тестирование
Тема 5.2. Основы методики обучения.	11	0	1	0	0	10	Тестирование
Тема 5.3. Физические качества	11	0	1	0	0	10	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
борца							
Тема 5.4. Тактика в спортивной борьбе	11	0	1	0	0	10	Тестирование
Тема 5.5. Особенности и спортивной тренировки борцов высшей квалификации	6	0	1	0	0	5	Тестирование
Тема 5.6. Психологическая характеристика тренера – преподавателя	7	0	1	0	0	6	Тестирование
<b>Итого подлежит изучению</b>	<b>308</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>268</b>	

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Раздел 1. Гимнастика

#### Тема 1.1. Строевые упражнения и приемы:

Строевые упражнения и приемы: основные исходные положения рук, ног. Строевые приемы. Передвижения. Промежуточные положения рук и ног.

#### Тема 1.2. Строевые приемы.

Строевые приемы. Передвижения. Положения согнутых рук и ног.

#### Тема 1.3. Фигурная маршировка:

Фигурная маршировка: разновидности ходьбы и бега. Размыкание и смыкание. Исходные положения -наклоны, приседы. Перестроения. Прыжки. Равновесия. Разновидности выпадов, седов.

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

#### **Тема 1.4. Перестроения. Повороты.**

Перестроения. Повороты. Дробление, слияние. Характеристика и методика ОРУ. Кувырок вперед

#### **Тема 1.5. Методика проведения ОРУ в парах**

Методика проведения ОРУ в парах. Висы и упоры. Фазы опорного прыжка.

#### **Тема 1.6. Методика проведения**

Методика проведения упражнений с предметами: гимнастическими палками, мячами. Кувырок через плечо, прогнувшись. Размахивание, раскачивание на снарядах

#### **Тема 1.7. Перестроение. Дробление,**

Перестроение. Дробление, слияние. Методика ОРУ. Способы формирования представления о движении.

#### **Тема 1.8. Перестроения.**

Перестроения. Методика проведения ОРУ отдельным способом. Лазание по канату. Учебная практика: строевые упражнения. ОРУ

### **Раздел 2. Легкая атлетика**

#### **Тема 2.1. 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 2.2. Обучение технике бега по повороту**

Обучение технике отталкивания в спринтерском беге.

#### **Тема 2.3. Обучение технике финиширования**

Цель – Овладения основами техники финиширования. Задача: Обучить основным способам техники финиширования. Организационная часть Сообщение целей и задач урока Основная часть Специальные беговые упражнения. Обучение технике финиширования двумя способами (грудью и боком). Совершенствование техники бега по прямой и по повороту Заключительная часть Подведение итогов, оценки, замечания. Дискуссия: анализ техники финиширования, просмотр

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

видеофрагментов финиширования ведущих спортсменов

#### **Тема 2.4. 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 2.5. 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 технике бега на длинные дистанции Заключительная часть Подведение итогов, оценки, замечания.

#### **Тема 2.6. Обучение технике бега в целом**

Цель: Обучение технике бега в целом. Обучение исправлению и устранению ошибок. Задача: Научится анализировать технику бега по дистанции. Организационная часть Сообщение цели и задач занятия Основная часть Объяснение основных ошибок встречающихся при обучении бега, акцентируя внимание на применение основных упражнений для исправления ошибок. Выполняемые студентами практические работы: - Разминка - Специальные беговые упражнения - Дистанционный бег 2х100 м, 200м, 400м, 800м Заключительная часть Подведение итогов, оценки, замечания. Дискуссия : анализ техники бега на разные дистанции у ведущих спортсменов

#### **Тема 2.7. 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 2х100 м, 4х 200м, 400м, 800м Заключительная часть Подведение итогов, оценки, замечания.

#### **Тема 2.8. Обучение технике эстафетного бега**

Цель: Обучить технике эстафетного бега 4х100 и 4х400м. 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 (4х100 и 4х400м) Заключительная часть Подведение итогов, оценки,

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

замечания. Дискуссия: общие и различные моменты в технике эстафетного бега

### **Раздел 3. Плавание**

#### **Тема 3.1. Техника плавания на спине. Техника плавания брассом.**

Особенности работы рук и ног в кроле на спине. Фаза работы рук и ног. + Типичные ошибки в технике работы рук и движения ногами. История развития плавания в России в Древнее время. Особенности работы рук и ног в брассе. Фазы работы рук и ног. Типичные ошибки в технике работы рук и движения ногами. Методика обучения технике плавания способом брасс.

#### **Тема 3.2. Техника плавания дельфином. Комплексное плавание.**

Особенности работы рук и ног в баттерфляе. Фазы работы рук и ног. Типичные ошибки в технике работы рук и ног. Последовательность проплывания дистанции в комплексном плавании. Порядок прохождения дистанции в комбинированной эстафете. Правила прохождения поворотов в комплексном плавании.

#### **Тема 3.3. Методика обучения плаванию**

Плавание в отечественной системе физического воспитания. Содержание и структура предмета «Теория и методика плавания». Структура профессионально-педагогической деятельности тренера. Зарождение плавания. Первые спортивные соревнования пловцов. Международная спортивная организация пловцов. Российские пловцы на Олимпийских играх. Развитие спортивных способов плавания.

#### **Тема 3.4. Правила соревнований по плаванию.**

Правила соревнований по плаванию в закрытых бассейнах и на открытой воде. Судейство на соревнованиях. Система организации соревнований по плаванию.

#### **Тема 3.5. Игры и развлечения на воде.**

Виды игр и развлечений на воде. Спортивные игры на воде. Водное поло. Безопасность при проведении игр и развлечений на воде.

#### **Тема 3.6. Использование дополнительных средств при обучении плаванию**

Дополнительные средства при обучении плаванию. Ласты. Лопатки для плавания. Доски для плавания. Пояса для облегчения и утяжеления.

#### **Тема 3.7. Обучение облегченным способам плавания. Техника безопасности на занятиях по плаванию.**

Облегчённая техника движений руками и ногами способом кроль на груди, кроль на спине, брасс. Циклы дыхания в облегчённых способах плавания. Основы безопасного поведения на воде.

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

Особенности организации безопасного проведения занятий по плаванию в закрытых бассейнах и на открытой воде. Правила спасения утопающих и оказания первой помощи на воде.

### **Тема 3.8. Методика**

Методика обучения плаванию.

## **Раздел 4. Баскетбол**

### **Тема 4.1. Обучение технике передвижения в баскетболе. (стойки, слайды, прыжки, остановки, повороты, бег)**

Обучить технике передвижения в баскетболе (стойка, бег, прыжки, повороты). Обучение технике остановки, поворотам в баскетболе. Об учение технике прыжка, бегу при игре в баскетболе

### **Тема 4.2. Обучение технике владения мячом (ловля и передачи мяча двумя и одной рукой).**

Обучить технике ловли мяча в баскетболе. Совершенствование технике владения мячом (вырывание, выбивание мяча).

### **Тема 4.3. Совершенствование передачи мяча в баскетболе (передачи мяча двумя руками, одной на месте, в движении).**

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

### **Тема 4.4. 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.

### **Тема 4.5. Совершенствование техники бросков в корзину.**

Обучения технике бросков в корзину 1 рукой (с места, в прыжке, на 2 шага)

### **Тема 4.6. Обучение приемам техники нападения .Совершенствование приемов технике нападения.**

Обучение приемам техники нападения. Совершенствование приемов техники нападения. Самостоятельная работа: Перечислить основные приемы индивидуального действия игроков с мячом (без мяча ).

### **Тема 4.7. Методика начального обучения баскетболу**

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

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 4.8. 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 4.9. 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 5. единоборства**

#### **Тема 5.1. История развития борьбы.**

Возникновение борьбы. Борьба как средство физического воспитания. Основные понятия и термины в теории и методике борьбы.

#### **Тема 5.2. Основы методики обучения.**

Задача обучения. Последовательность обучения в спортивных видах борьбы (принцип от простого к сложному). Учет положительного и отрицательного переноса навыков при обучении. Комплексное и избирательное применение дидактических принципов в процессе обучения борцов. Прочность усвоения навыков как одно из важнейших условий эффективности обучения. Средства и методы обучения. Метод слова, метод показа. Целостный и расчлененный методы обучения. Смешанный метод. Критерии определения ошибок, методы предупреждения и устранения ошибок

#### **Тема 5.3. Физические качества борца**

Условия проявления физических качеств борцом. Проявление различных физических качеств при выполнении приёмов борьбы, относящихся к различным группам классификации и при решении различных спортивных задач. Понятия: скоростно-силовая подготовка, силовая выносливость, координация движений и др.Условия необходимые для воспитания физических качеств. Средства и методы применяемые для совершенствования физических качеств борца: силы, быстроты, выносливости и т.д. Методы тестирования общей и специальной физической подготовленности борца

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

## **Тема 5.4. Тактика в спортивной борьбе**

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

## **Тема 5.5. Особенности спортивной тренировки борцов высшей квалификации**

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

## **Тема 5.6. Психологическая характеристика тренера – преподавателя**

Тренер как педагог и воспитатель. Творческая система «тренер – ученик». Способы управления коллективом: авторитарный, либеральный и демократический. Функции тренера (обучение, воспитание, учет, контроль, планирование, организация, совершенствование). Педагогические способности тренера: экспрессивная, дидактическая, академическая, личностная, организаторская, наблюдательская и т.д.). Взаимоотношения тренера с коллегами, администрацией, хозяйственниками, врачами, судьями. Учителями, родителями и т.д. Личные качества тренера: нравственные. Общие и профессиональные.

## **6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ**

### **Раздел 1. Гимнастика**

#### **Тема 1.1. Строевые упражнения и приемы:**

Вопросы к теме:

Очная форма

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

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

## **Тема 1.2. Строевые приемы.**

Вопросы к теме:

Очная форма

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 1.3. Фигурная маршировка:**

Вопросы к теме:

Очная форма

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 1.4. Перестроения. Повороты.**

Вопросы к теме:

Очная форма

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

## **Тема 1.5. Методика проведения ОРУ в парах**

Вопросы к теме:

Очная форма

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

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

### **Тема 1.6. Методика проведения**

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Методика проведения упражнений с предметами.
2. Кувырок через плечо прогнувшись.
3. Техника упражнений размахиваний, размахивание на снарядах.
4. Учебная практика:

### **Тема 1.7. Перестроение. Дробление,**

Вопросы к теме:

Очная форма

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

### **Тема 1.8. Перестроения.**

Вопросы к теме:

Очная форма

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

## **Раздел 2. Легкая атлетика**

### **Тема 2.1. Обучение технике бега по прямой**

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

Вопросы к теме:

Очная форма

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

## **Тема 2.2. Обучение технике бега по повороту**

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Техника бега по повороту
2. Правила преодоления виража на различных дистанциях
3. Правила обгона
4. Причины дисквалификации спортсменов

## **Тема 2.3. Обучение технике финиширования**

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Техника финиширования
2. Различия в технике финиширования на коротких и длинных дистанциях
3. Фотофиниш
4. Определение победителей
5. Правила финиша.

## **Тема 2.4. Обучение технике высокого старта**

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Жеребьевка.
2. Причины дисквалификации спортсменов.

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

## **Тема 2.5. Обучение технике низкого старта**

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Старт
2. Основные способы старта
3. Правила старта на отдельных беговых видах

## **Тема 2.6. Обучение технике бега в целом**

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Бег. Основные фазы

## **Тема 2.7. Совершенствование техники бега**

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Бег. Цикл движений

## **Тема 2.8. Обучение технике эстафетного бега**

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Техника передачи эстафетной палочки (на месте, в движении)
2. Передача эстафетной палочки в коридоре
3. Особенности эстафетного бега в зависимости от дистанции (4x100 и 4x400м)

## **Раздел 3. Плавание**

### **Тема 3.1. Техника плавания на спине. Техника плавания брассом.**

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Какова особенность работы рук и ног в способе кроль на спине?

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

## 2. Фаза работы рук и ног?

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

## Тема 3.2. Техника плавания дельфином. Комплексное плавание.

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Какова особенность работы рук и ног в способе дельфин?
2. Фаза работы рук и ног?
3. Какие ошибки встречаются в технике работы рук?
4. История развития плавания в России после 1917 г. и по настоящее время?  
Какова последовательность проплывания дистанции способами плавания? 2.Порядок прохождения дистанции в комбинированной эстафете?
3. Правила прохождения поворотов?
4. Плавание на Олимпийских Играх?
5. Методика обучения технике плавания способом баттерфляй?

## Тема 3.3. Методика обучения плаванию

Вопросы к теме:

Очная форма

- 1 Место плавания в отечественной системе физического воспитания.
- 2 Содержание и структура предмета «Теория и методика плавания».
- 3 Структура профессионально-педагогической деятельности тренера.
  1. Зарождение плавания, первые спортивные соревнования пловцов.
  2. Создание международной спортивной организации пловцов.
  3. Анализ выступления российских пловцов на Олимпийских играх.

## Тема 3.4. Правила соревнований по плаванию.

Вопросы к теме:

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

## Очная форма

1. Динамическое плавание. Кинематические и динамические характеристики движений пловца.
2. Основные понятия гидростатики.
3. Общие закономерности техники спортивных способов плавания.

### Тема 3.5. Игры и развлечения на воде.

Вопросы к теме:

#### Очная форма

1. Гидродинамическое сопротивление движению тела пловца и его составляющие.
2. Виды сопротивления и их характеристика.
3. Интегральные характеристики рациональной техники плавания.
4. Определение в практических условиях характеристик техники плавания спортивными способами.

### Тема 3.6. Использование дополнительных средств при обучении плаванию

Вопросы к теме:

#### Очная форма

1. Анализ техники движений руками при плавании кролем на спине.
2. Анализ техники движений руками при плавании кролем на груди.
3. Анализ техники движений руками при плавании способом брасс.
4. Анализ техники движений руками способом баттерфляй.

### Тема 3.7. Обучение облегченным способам плавания. Техника безопасности на занятиях по плаванию.

Вопросы к теме:

#### Очная форма

1. Анализ техники движений ногами способом кроль на груди.
  2. Анализ техники движений ногами при плавании кролем на спине.
  3. Анализ техники движений ногами при плавании способом брасс.
  4. Анализ техники движений ногами при плавании баттерфляем.
1. Анализ техники согласования рук, ног и дыхания при плавании способом брасс. Варианты согласования. Педагогическая модель.
2. Анализ техники согласования рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй. Педагогическая модель.

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

## **Тема 3.8. Методика**

### **Раздел 4. Баскетбол**

#### **Тема 4.1. Обучение технике передвижения в баскетболе. (стойки, слайды, прыжки, остановки, повороты, бег)**

Вопросы к теме:

Очная форма

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

#### **Тема 4.2. Обучение технике владения мячом (ловля и передачи мяча двумя и одной рукой).**

Вопросы к теме:

Очная форма

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

#### **Тема 4.3. Совершенствование передачи мяча в баскетболе (передачи мяча двумя руками, одной на месте, в движении).**

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Подвижные игры для совершенствования передачи мяча в баскетболе.

#### **Тема 4.4. Обучение техники ведения мяча в баскетболе (ведение на месте, по диагонали, кругу)**

Вопросы к теме:

Очная форма

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

1. Последовательность обучения технике ведения мяча в баскетболе.

#### **Тема 4.5. Совершенствование техники бросков в корзину.**

Вопросы к теме:

Очная форма

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 4.6. Обучение приемам техники нападения .Совершенствование приемов технике нападения.**

Вопросы к теме:

Очная форма

1.Подобрать упражнения для освоения техники нападения (техника передвижения и техника владения мячом).

2.Перечислить основные приемы техники владения мячом

#### **Тема 4.7. Методика начального обучения баскетболу**

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Влияние занятий баскетбола на организм человека.

2. Характеристика игры в баскетбол

3. Характеристика игроков по функциям

4. Основные параметры основной деятельности баскетболиста

#### **Тема 4.8. Методика начального обучения баскетболу**

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Влияние занятий баскетбола на организм человека.

2. Характеристика игры в баскетбол

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

### 3. Характеристика игроков по функциям

#### 4. Основные параметры основной деятельности баскетболиста

### **Тема 4.9. Методика обучения тактике защиты.**

Вопросы к теме:

Очная форма

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

### **Раздел 5. единоборства**

#### **Тема 5.1. История развития борьбы.**

Вопросы к теме:

Очная форма

- 1 Что такое бросок?
- 2 Определение греко-римской борьбы?
- 3 В каком году была включена в программу Олимпийских игр женская вольная борьба?
- 3 Что такое борцовский «мост»?

#### **Тема 5.2. Основы методики обучения.**

Вопросы к теме:

Очная форма

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

#### **Тема 5.3. Физические качества борца**

Вопросы к теме:

Очная форма

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

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

#### **Тема 5.4. Тактика в спортивной борьбе**

Вопросы к теме:

Очная форма

- 1 Оригинальное продолжение атаки при защите от приема «капкан».
2. Какие бывают стойки борцов?
- 3 Контрдействия при защите от прохода в ноги.
- 4 Что такое судейство в спортивной борьбе?
- 5 Отличия судейства в греко-римской, вольной борьбе?
- 6 Отличия судейства в борьбе самбо и дзюдо?
- 7 Перечислите требования к судье высшей категории по спортивной борьбе?
- 8 Какие отчетные документы должен вести тренер по спортивной борьбе?
- 9 Какие отчетные документы должен вести тренер по спортивной борьбе?
10. История правил соревнований и судейство: характер и способы проведения.
- 11 Взаимосвязь правил соревнований и судейства с технико-тактическим мастерством.
- 12.Этапы организационной работы при подготовке к соревнованиям.

#### **Тема 5.5. Особенности спортивной тренировки борцов высшей квалификации**

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Назвать силовые задания в положении лежа.
2. Особенности техники.
- 3, Порядок составления пар для проведения соревнований; жесты судей и их применение на соревнованиях.
4. Документация соревнований: заявка на участие; протокол взвешивания; табель судей и обслуживающего персонала.

#### **Тема 5.6. Психологическая характеристика тренера – преподавателя**

Вопросы к теме:

Очная форма

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

1. Особенности техники переворотов скручиванием (рычагом, захватом рук сбоку).
2. Основные требования по продолжительности схваток. Начало и конец поединка. Оценка технических действий на соревнованиях.
3. Особенности судейства борцов в партере и "зоне пассивности", запрещенные приемы и неправильная борьба в стойке и партере.
4. Предупреждение и поражение в поединке за нарушение правил соревнований.

### **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 ЗАЧЕТУ**

1. 1.Что означает термин ?гимнастика??
2. 1.Назовите основные задачи гимнастики?
3. 1.Назовите предмет и задачи гимнастики как учебной дисциплины?
4. Какие вопросы изучает гимнастика как научная дисциплина?
5. Расскажите, как развивалась гимнастика в древней Греции и древнем Риме?
6. Какие системы гимнастики существовали в древнем Китае?
7. Назовите особенности и основные направления развития гимнастики в древней Индии?
8. 1.Как развивалась гимнастика в период средневековья? Какие упражнения использовались в то время?
9. 1.Какие принципы обучения были разработаны Я.А. Каменским в середине 17 вв?
10. Назовите основные направления развития гимнастики в начале 19 вв?
11. 1.Расскажите как развивалась гимнастика после Октябрьской революции
12. 12.Кто является основателем немецкой системы гимнастики? Какие упражнения лежали в основе этой системы?

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

13. 12.Какие принципы лежали в основе французской системы гимнастики?
14. 12.Назовите основные особенности занятий гимнастикой в ?Сокольской? (Чешской) системе?
15. 12.Расскажите, как развивалась гимнастика в России в 19 вв?
16. 12.Расскажите, как развивалась спортивная акробатика?
17. 12.Назовите основные особенности развития художественной гимнастики.
18. 12.Назовите и охарактеризуйте требования, предъявляемые к терминологии.
19. 12.Перечислите основные и промежуточные положения рук.
20. 12.Перечислите положения с согнутыми руками.
21. 12.Перечислите положения ног и движения ими.
22. 12.Перечислите виды наклонов.
23. 12.Перечислите разновидности шпагатов и мостов.
24. 12.Каким образом записываются ОРУ?
25. 12.Назовите способы образования терминов.
26. 12.На какие виды подразделяется графическая запись?
27. 12.Перечислите способы хватов, используемых при выполнении упражнений в висах и упорах.
28. 12.Назовите правила сокращений в терминологии.
29. 12.Как определяются стороны и точки гимнастического зала?
30. 12.Назовите виды легкой атлетики, включенные в программу Олимпийских игр.
31. 12.В результате взаимодействия, каких сил возможно передвижение в пространстве?
32. 12.Какие общие периоды, фазы и моменты встречаются в ходьбе и беге?
33. 12.Назовите задачи всех частей прыжков и метаний.
34. 12.От чего зависит дальность полета снаряда?
35. 12.Чем отличается техника бега по прямой и техника бега по повороту?

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

36. Различия в технике обычной и спортивной ходьбы.
37. Динамические и кинематические параметры бегового шага (на различных дистанциях).
38. Специальные упражнения бегуна для исправления ошибок в беге.
39. В чем заключается подготовка к отталкиванию в прыжках в длину и высоту?
40. Длина разбега и скорость разбега у сильнейших прыгунов в длину и высоту?
41. Чем отличаются обязанности-хронометристов от обязанностей бригады судей на
42. финише?
43. Опишите действия партнеров при передачи эстафетной палочки в эстафетном беге
44. 4x100 м.
45. Сделайте расчет и определите место контрольной отметки при передаче эстафетной
46. палочки для бегунов с различной скоростью бега
47. .В чем сходство и отличие техники бега на 100м и 110 м с барьерами?
48. Назовите кинематические характеристики барьерного бега.
49. За что барьерист может быть дисквалифицирован во время проведения забега?
50. Составьте схему эволюции техники тройного прыжка.
51. Опишите особенности каждого стиля тройного прыжка: пассивный, активизирующий,
52. ударный, смягченный, вертикальный, загибающий, беговой.
53. Назовите задачи обучения технике тройного прыжка с разбега.
54. Какие факторы определяют спортивный результат в метании диска (назовите длину
55. разгона диска в повороте, финале, время выполнения этих частей метания и начальную
56. скорость вылета).
57. Как изменяются углы вылета диска в зависимости от погодных условий?
58. Что такое «обгон снаряда» в метании диска?

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

59. Средства и методы обучения технике метания диска.
60. Составьте комплекс обучающих упражнений для освоения техники толкания ядра.
61. С какого момента начинается финальное усилие в толкании ядра?
62. Как изменялись рекорды мира с изменением конструкции копья?
63. Количество бросковых шагов у сильнейших копьеметателей и задачи, решаемые при
64. их выполнении.
65. Опишите механизм хлестообразного движения в метаниях.
66. Заполните протокол соревнований по прыжкам в высоту и определите победителей.
67. Как определяются победители соревнований в горизонтальных прыжках и метаниях?
68. Составьте комплекс упражнений для обучения технике одного из легкоатлетических
69. видов.
70. Общие основы техники бега и ходьбы. Определение. Цикл движений бега и ходьбы.
71. Техника прыжка в высоту способом «фосбюри-флоп».
72. Сравнительный анализ разбега и отталкивания в прыжках в длину и высоту.
73. Кинематические и динамические параметры бега на средние, длинные и сверхдлинные
74. дистанции. Критерии оценки техники.
75. Обучение технике бега. Последовательность задач. Средства и методы. Ошибки,
76. возникающие при обучении, способы их устранения.
77. Характеристика этапов формирования умений и двигательных навыков в легкой
78. атлетике.
79. Судейство соревнований по беговым видам легкой атлетики (бригады судей и их
80. обязанности).
81. Организация и правила проведения соревнований по легкоатлетическим метаниям.

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

82. Место плавания в отечественной системе физического воспитания.
83. Содержание и структура предмета «Теория и методика плавания».
84. Структура профессионально-педагогической деятельности тренера.
85. Анализ выступления российских пловцов на Олимпийских играх.
86. Анализ выступления российских пловцов на Олимпийских играх.
87. Зарождение плавания, первые спортивные соревнования пловцов. Создание международной спортивной организации пловцов.
88. Понятие о технике плавания. Факторы, определяющие рациональность техники плавания.
89. Физические свойства воды и их учет в практической деятельности
90. тренера.
91. Терминология, применяемая в спортивном плавании.
92. Основные закономерности гидростатики и их учет в практической
93. деятельности тренера.
94. Динамическое плавание. Кинематические и динамические характеристики движений пловца.
95. Основные понятия гидростатики
96. Общие закономерности техники спортивных способов плавания.
97. Гидродинамическое сопротивление движению тела пловца и его
98. составляющие.
99. Виды сопротивления и их характеристика.
100. Интегральные характеристики рациональной техники плавания.
101. Определение в практических условиях характеристик техники
102. плавания спортивными способами.
103. Требования, предъявляемые к рациональному гребку руками.
104. Анализ техники движений руками при плавании кролем на спине.

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

105. Анализ техники движений руками при плавании кролем на груди.
106. Анализ техники движений руками при плавании способом брасс.
107. Анализ техники движений руками способом баттерфляй.
108. Анализ техники движений ногами способом кроль на груди.
109. Анализ техники движений ногами при плавании кролем на спине.
110. Анализ техники движений ногами при плавании способом брасс.
111. Анализ техники движений ногами при плавании баттерфляем.
112. Анализ техники согласований движений рук, ног и дыхания
113. способом кроль на груди. Педагогическая модель.
114. Анализ техники согласования рук, ног и дыхания при плавании
115. способом кроль на спине. Педагогическая модель.
116. Анализ техники согласования рук, ног и дыхания при плавании
117. способом брасс. Варианты согласования. Педагогическая модель.
118. Анализ техники согласования рук, ног и дыхания при плавании
119. способом баттерфляй. Педагогическая модель.
120. Типичные ошибки, встречающиеся при плавании способом кроль на
121. груди и способы их устранения.
122. Типичные ошибки, встречающиеся при плавании способом кроль на
123. спине и способы их устранения.
124. Типичные ошибки, встречающиеся при плавании способом брасс и
125. способы их устранения.
126. Типичные ошибки, встречающиеся при плавании способом дельфин
127. и способы их устранения.

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

128. Анализ техники выполнения старта из воды
129. Анализ техники выполнения старта с тумбочки. Разновидности
130. стартового прыжка.
131. Анализ техники выполнения поворотов. Разновидности поворотов.
132. Спасение тонущих (приемы транспортировки, освобождение от
133. захватов). Организация спасательной службы на воде.
134. Техника прикладных способов плавания. Оказание первой помощи
135. при утоплении.
136. Подготовка к проведению соревнований по плаванию. Основная
137. документация соревнований по плаванию.
138. Характеристика видов утопления. Способы искусственного дыхания, непрямой массаж сердца.
139. 1.История развития баскетбола.
140. 1.Основные этапы истории баскетбола.
141. 1.Современное состояние баскетбола в России.
142. 1.Характеристика игры в баскетбол
143. 1.Основные параметры игровой деятельности баскетболиста.
144. 1.Характер и особенности способов передвижения.
145. 1.Что понимается под техникой игры в баскетбол
146. Методика обучения тактическим действиям (индивидуальные, групповые, командные).
147. Особенности тактической подготовки с начинающими
148. 1.Особенности физической подготовки начинающих баскетболистов и игроков высокой квалификации.
149. 1.Классификация техники игры в баскетбол

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

150. 1.Техника владения мячом
151. 1.Техника владения мячом
152. 1.Характеристика средств и методов обучения техническим приемам
153. 1.Перечислить задачи стратегии и тактики.
154. 1.Что понимается под тактикой баскетбола
155. 1.Характеристика основных функций игроков
156. 1.Задачи тактики нападения
157. 1.Задачи тактики защиты.
158. Основные задачи технической подготовки.
159. 1.Основные задачи тактической подготовки
160. 1.Основные задачи игровой подготовки. Охарактеризовать 4 этапа овладения тактическими комбинациями
161. 1.Правила игры в баскетбол
162. 1.Тактика игры. Роль тактики в развитии игры. Взаимосвязь тактики нападения и защиты.
163. 1.Методика обучения технике
164. 1.Урок – основная форма организации занятий баскетболом. Структура урока.
165. 1.Организация соревнований по баскетболу
166. 1.Положение о соревнованиях.
167. Что такое бросок?
168. Определение греко-римской борьбы?
- 169.
170. В каком году была включена в программу Олимпийских игр женская вольная борьба?
171. Что такое борцовский «мост»?
- 172.

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

173. Определение борьбы самбо?
174. Что такое «крючок» в спортивной борьбе?
- 175.
176. Основные требования по продолжительности схваток. Начало и конец поединка. Оценка технических действий на соревнованиях
177. Что такое комбинация в спортивной борьбе?
178. Что такое связка в спортивной борьбе?
- 179.
180. Что такое защита в спортивной борьбе?
181. В чем отличия между кубком мира и чемпионатом мира?
- 182.
183. Что такое партер в спортивной борьбе?
184. Что такое перевод в спортивной борьбе?
185. Защита от приема «капкан».
186. Действия при захваченной руке соперника.
- 187.
188. Продолжение атаки при защите от приема «капкан».
- 189.
190. Оригинальное продолжение атаки при защите от приема «капкан».
191. Какие бывают стойки борцов?
192. Контрдействия при защите от прохода в ноги.
- 193.
194. Особенности судейства борцов в партере и "зоне пассивности", запрещенные приемы и неправильная борьба в стойке и партере.

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

195. Что такое судейство в спортивной борьбе?
- 196.
197. Отличия судейства в греко-римской, вольной борьбе?
198. Отличия судейства в борьбе самбо и дзюдо?
- 199.
200. Перечислите требования к судье высшей категории по спортивной борьбе?
201. Какие отчетные документы должен вести тренер по спортивной борьбе?
202. История правил соревнований и судейство: характер и способы проведения
203. Взаимосвязь правил соревнований и судейства с технико-тактическим мастер
204. Этапы организационной работы при подготовке к соревнованиям.
- 205.
206. Оборудование места соревнований и общие требования к ним.
- 207.
208. Возрастные и весовые категории участников соревнований. Эволюция возрастных и весовых категорий.
209. Правила взвешивания и жеребьевка участников.
- 210.
211. Обязанности и права участников соревнований и общие требования к представителям, тренерам, секундантам и капитанам команд.
212. Формирование судейской коллегии и общие требования к ней. Основные функции судейской бригады.
213. Права и обязанности главного судьи, зам. главного судьи, главного секретаря.
214. Порядок составления пар для проведения соревнований; жесты судей и их применение на соревнованиях.
215. Документация соревнований: заявка на участие; протокол взвешивания; табель судей и обслуживающего персонала.

216. Документация соревнований: акт приема места соревнований; протокол хода соревнований; судейская записка.

217. Документация соревнований: график распределения судей на схватки борцов; отчет главного судьи соревнований.

218.

219.

220. Предупреждение и поражение в поединке за нарушение правил соревнований.

## 10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

*Содержание, требования, условия и порядок организации самостоятельной работы обучающихся с учетом формы обучения определяются в соответствии с «Положением об организации самостоятельной работы обучающихся», утвержденным Ученым советом УлГУ (протокол №8/268 от 26.03.2019г.).*

*По каждой форме обучения: очная/заочная/очно-заочная заполняется отдельная таблица*

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>Раздел 1. Гимнастика</b>			
Тема 1.1. Строевые упражнения и приемы:	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	10	Тестирование
Тема 1.2. Строевые приемы.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	10	Тестирование
Тема 1.3. Фигурная маршировка:	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	10	Тестирование
Тема 1.4. Перестроения. Повороты.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-	5	Тестирование

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

<b>Название разделов и тем</b>	<b>Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др).</b>	<b>Объем в часах</b>	<b>Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)</b>
	методического и информационного обеспечения дисциплины.		
Тема 1.5. Методика проведения ОРУ в парах	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	5	Тестирование
Тема 1.6. Методика проведения	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	5	Тестирование
Тема 1.7. Перестроение. Дробление,	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	5	Тестирование
Тема 1.8. Перестроения.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	6	Тестирование
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
Тема 2.1. Обучение технике бега по прямой	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	10	Тестирование
Тема 2.2. Обучение технике бега по повороту	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	10	Тестирование
Тема 2.3. Обучение технике финиширования	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	10	Тестирование
Тема 2.4. Обучение технике высокого старта	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	5	Тестирование

<b>Название разделов и тем</b>	<b>Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др).</b>	<b>Объем в часах</b>	<b>Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)</b>
Тема 2.5. Обучение технике низкого старта	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	5	Тестирование
Тема 2.6. Обучение технике бега в целом	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	5	Тестирование
Тема 2.7. Совершенствование техники бега	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	5	Тестирование
Тема 2.8. Обучение технике эстафетного бега	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	8	Тестирование
<b>Раздел 3. Плавание</b>			
Тема 3.1. Техника плавания на спине. Техника плавания брассом.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	10	Тестирование
Тема 3.2. Техника плавания дельфином. Комплексное плавание.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	10	Тестирование
Тема 3.3. Методика обучения плаванию	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	10	Тестирование
Тема 3.4. Правила соревнований по плаванию.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	5	Тестирование
Тема 3.5. Игры и развлечения на воде.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	5	Тестирование

<b>Название разделов и тем</b>	<b>Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др).</b>	<b>Объем в часах</b>	<b>Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)</b>
	дисциплины.		
Тема 3.6. Использование дополнительных средств при обучении плаванию	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	5	Тестирование
Тема 3.7. Обучение облегченным способам плавания. Техника безопасности на занятиях по плаванию.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	5	Тестирование
Тема 3.8. Методика	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	4	Тестирование
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>			
Тема 4.1. Обучение технике передвижения в баскетболе. (стойки, слайды, прыжки, остановки, повороты, бег)	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	5	Тестирование
Тема 4.2. Обучение технике владения мячом (ловля и передачи мяча двумя и одной рукой).	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	5	Тестирование
Тема 4.3. Совершенствование передачи мяча в баскетболе (передачи мяча двумя руками, одной на месте, в движении).	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	5	Тестирование
Тема 4.4. Обучение техники ведения мяча в баскетболе (ведение на месте, по диагонали, кругу)	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	5	Тестирование
Тема 4.5. Совершенствование техники бросков в корзину.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	5	Тестирование
Тема 4.6. Обучение приемам техники нападения	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-	5	Тестирование

<b>Название разделов и тем</b>	<b>Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др).</b>	<b>Объем в часах</b>	<b>Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)</b>
.Совершенствование приемов техники нападения.	методического и информационного обеспечения дисциплины.		
Тема 4.7. Методика начального обучения баскетболу	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	5	Тестирование
Тема 4.8. Методика начального обучения баскетболу	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	5	Тестирование
Тема 4.9. Методика обучения тактике защиты.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	9	Тестирование
<b>Раздел 5. единоборства</b>			
Тема 5.1. История развития борьбы.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	10	Тестирование
Тема 5.2. Основы методики обучения.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	10	Тестирование
Тема 5.3. Физические качества борца	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	10	Тестирование
Тема 5.4. Тактика в спортивной борьбе	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	10	Тестирование
Тема 5.5. Особенности спортивной тренировки борцов высшей квалификации	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	5	Тестирование

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.)
Тема 5.6. Психолого-педагогическая характеристика тренера – преподавателя	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	6	Тестирование

## 11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### а) Список рекомендуемой литературы основная

1. Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта : учебное пособие / О. П. Кокоулина ; О. П. Кокоулина. - Москва : Евразийский открытый институт, 2011. - 144 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - Текст. - Гарантированный срок размещения в ЭБС до 31.12.2021 (автопродлонгация). - электронный. - Электрон. дан. (1 файл). - URL: <http://www.iprbookshop.ru/11049.html>. - Режим доступа: ЭБС IPR BOOKS; для авторизир. пользователей. - ISBN 978-5-374-00429-8. / .— ISBN 0\_120627

2. Гумеров, Р. А. Теория и методика обучения плаванию : учебное пособие / Р. А. Гумеров ; Р. А. Гумеров. - Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2015. - 64 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - Текст. - Гарантированный срок размещения в ЭБС до 01.07.2029 (автопродлонгация). - электронный. - Электрон. дан. (1 файл). - URL: <http://www.iprbookshop.ru/70485.html>. - Режим доступа: ЭБС IPR BOOKS; для авторизир. пользователей. - ISBN 2227-8397. / .— ISBN 0\_141911

### дополнительная

1. Чертов, Н. В. Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (плавание) : учебное пособие / Н. В. Чертов ; Н. В. Чертов. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 136 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - Текст. - Весь срок охраны авторского права. - электронный. - Электрон. дан. (1 файл). - URL: <http://www.iprbookshop.ru/46979.html>. - Режим доступа: ЭБС IPR BOOKS; для авторизир. пользователей. - ISBN 978-5-9275-1044-3. / .— ISBN 0\_131053

2. Теория и методика физической культуры : учебно-методическое пособие / С. Ю. Махов ; сост. С. Ю. Махов. - Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2019. - 160 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - Текст. - Гарантированный срок размещения в ЭБС до 17.07.2025 (автопродлонгация). - электронный. - Электрон. дан. (1 файл). - URL: <http://www.iprbookshop.ru/95431.html>. - Режим доступа: ЭБС IPR BOOKS; для авторизир. пользователей. - ISBN 2227-8397. / .— ISBN 0\_154513

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

3. Луценко, С. А. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Гимнастика : учебно-методическое пособие / С. А. Луценко, А. В. Михайлов, С. А. Луценко ; С. А. Луценко, А. В. Михайлов; под редакцией С. А. Луценко. - Санкт-Петербург : Институт специальной педагогики и психологии, 2012. - 80 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - Текст. - Весь срок охраны авторского права. - электронный. - Электрон. дан. (1 файл). - URL: <http://www.iprbookshop.ru/29967.html>. - Режим доступа: ЭБС IPR BOOKS; для авторизир. пользователей. - ISBN 978-5-8179-0146-7. / .— ISBN 0\_127157

### учебно-методическая

1. Вальцев В. В. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту : методические указания для самостоятельной работы бакалавров направления подготовки 49.03.01 Физическая культура / В. В. Вальцев ; УлГУ, ИМЭиФК. - 2023. - 29 с. - Неопубликованный ресурс. - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/15230>. - Режим доступа: ЭБС УлГУ. - Текст : электронный. / .— ISBN 0\_511456.

Согласовано:

Специалист ведущий НБ УлГУ/ Стадольникова Д.Р./ \_\_ *lmej* 2024 г.

### б) Программное обеспечение

- Операционная система "Альт образование"
- Офисный пакет "Мой офис"

### 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.



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

## ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

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

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

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

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

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

Разработчик	Доцент	Карташова Дарья Алексеевна
	Должность, ученая степень, звание	ФИО

Разработчик



доцент Карташова Д.А.