

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина»

УТВЕРЖДАЮ
Директор по образовательной
деятельности

_____ С.Т. Князев
«__» _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ

Код модуля	Модуль
1157636	Теория и методика базовых видов спорта

Екатеринбург

Перечень сведений о рабочей программе модуля	Учетные данные
Образовательная программа 1. Физическая культура	Код ОП 1. 49.03.01/33.01
Направление подготовки 1. Физическая культура	Код направления и уровня подготовки 1. 49.03.01

Программа модуля составлена авторами:

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Брехова Людмила Леонидовна	без ученой степени, доцент	Доцент	физической культуры
2	Гайл Виктор Вадимович	кандидат педагогических наук, доцент	Заведующий кафедрой	теории физической культуры
3	Сегал Ирина Васильевна	кандидат педагогических наук, доцент	Доцент	физической культуры

Согласовано:

Управление образовательных программ

Р.Х. Токарева

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ Теория и методика базовых видов спорта

1.1. Аннотация содержания модуля

Модуль, включающий дисциплины Ациклические виды легкой атлетики; Циклические виды легкой атлетики; Теоретико-методические основы лыжного спорта; Методика проведения учебно-тренировочных занятий по лыжному спорту; Теория и методика гимнастики; Теория и методика плавания, направлен на овладение теоретическими и методическими основами обучения видам спорта, традиционно представленным в программах по дисциплине «Физическая культура» для учащихся общеобразовательных школ

1.2. Структура и объем модуля

Таблица 1

№ п/п	Перечень дисциплин модуля в последовательности их освоения	Объем дисциплин модуля и всего модуля в зачетных единицах
1	Методика проведения учебно-тренировочных занятий по лыжному спорту	3
2	Циклические виды легкой атлетики	3
3	Ациклические виды легкой атлетики	3
4	Теория и методика плавания	4
5	Теория и методика гимнастики	3
6	Теоретико-методические основы лыжного спорта	4
ИТОГО по модулю:		20

1.3. Последовательность освоения модуля в образовательной программе

Пререквизиты модуля	Не предусмотрены
Постреквизиты и кореквизиты модуля	Не предусмотрены

1.4. Распределение компетенций по дисциплинам модуля, планируемые результаты обучения (индикаторы) по модулю

Таблица 2

Перечень дисциплин модуля	Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения (индикаторы)
---------------------------	--------------------------------	--

1	2	3
Ациклические виды легкой атлетики	ПК-2 - Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	<p>З-1 - Сделать обзор федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта</p> <p>З-2 - Привести примеры оптимальных анатомо-морфологических и психологических характеристик спортсмена избранного вида спорта</p> <p>З-4 - Сделать обзор содержания деятельности по спортивной ориентации</p> <p>У-2 - Включать элементы спортивной ориентации в структуру занятия</p>
	ПК-3 - Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	<p>З-2 - Характеризовать теории обучения двигательным действиям</p> <p>З-3 - Описывать теоретические основы физической подготовки</p> <p>З-4 - Сделать обзор базовых видов физкультурно-спортивной деятельности</p> <p>У-1 - Формировать содержание занятия и физкультурно-спортивного мероприятия по двигательному и когнитивному обучению</p> <p>У-2 - Анализировать содержание занятия и физкультурно-спортивного мероприятия по физической подготовке с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности</p> <p>У-3 - Обосновать формы и методы обучения, в том числе выходящие за рамки учебных занятий: проектная деятельность</p> <p>П-1 - обоснованный выбор средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке в процессе проведения соответствующих занятий и физкультурно-спортивных мероприятий</p>
	ПК-4 - Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в	<p>З-1 - Сделать обзор федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта</p> <p>З-2 - Сделать обзор содержания спортивной подготовки</p>

	<p>соревнованиях в избранном виде спорта</p>	<p>З-3 - Описывать структуру и содержание соревновательной деятельности в избранном виде спорта</p> <p>З-4 - Привести примеры задач и соответствующей им структуры тренировочного занятия</p> <p>У-1 - Правильно интерпретировать содержание тренировочного занятия различной направленности</p> <p>У-2 - Обобщать сведения о структуре и содержании соревновательной деятельности в избранном виде спорта</p> <p>П-1 - Подготовить проведение тренировочных занятий различной направленности</p>
	<p>ПК-16 - Способность выполнять деятельность и (или) демонстрировать элементы деятельности, осваиваемой обучающимися, и (или) выполнять задания, предусмотренные программой учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), планом тренировочного процесса</p>	<p>З-1 - Сделать обзор содержания тренировочной деятельности в избранном виде спорта</p> <p>З-4 - Привести примеры программы учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), плана тренировочного процесса</p> <p>У-1 - Демонстрировать элементы физических упражнений</p> <p>У-2 - Выполнять физические упражнения, предусмотренные программой учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), планом тренировочного процесса</p> <p>П-1 - Иметь практический опыт выполнения деятельности и (или) демонстрации элементов деятельности, осваиваемой обучающимися, и (или) выполнения заданий, предусмотренных программой учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), планом тренировочного процесса</p>
<p>Методика проведения учебно-тренировочных занятий по лыжному спорту</p>	<p>ПК-2 - Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий</p>	<p>З-1 - Сделать обзор федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта</p> <p>З-2 - Привести примеры оптимальных анатомо-морфологических и психологических характеристик спортсмена избранного вида спорта</p> <p>З-4 - Сделать обзор содержания деятельности по спортивной ориентации</p>

		У-2 - Включать элементы спортивной ориентации в структуру занятия
ПК-3 - Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке		<p>3-1 - Интерпретировать основы дидактики</p> <p>3-2 - Характеризовать теории обучения двигательным действиям</p> <p>3-3 - Описывать теоретические основы физической подготовки</p> <p>У-1 - Формировать содержание занятия и физкультурно-спортивного мероприятия по двигательному и когнитивному обучению</p> <p>У-2 - Анализировать содержание занятия и физкультурно-спортивного мероприятия по физической подготовке с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности</p> <p>У-3 - Обосновать формы и методы обучения, в том числе выходящие за рамки учебных занятий: проектная деятельность</p> <p>П-1 - обоснованный выбор средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке в процессе проведения соответствующих занятий и физкультурно-спортивных мероприятий</p>
ПК-4 - Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта		<p>3-4 - Привести примеры задач и соответствующей им структуры тренировочного занятия</p> <p>У-1 - Правильно интерпретировать содержание тренировочного занятия различной направленности</p> <p>П-1 - Подготовить проведение тренировочных занятий различной направленности</p>
ПК-16 - Способность выполнять деятельность и (или) демонстрировать элементы деятельности, осваиваемой обучающимися, и (или) выполнять задания, предусмотренные программой учебного предмета, курса,		<p>3-1 - Сделать обзор содержания тренировочной деятельности в избранном виде спорта</p> <p>3-2 - Привести примеры содержания образовательной деятельности в сфере физической культуры</p> <p>3-3 - Сделать обзор дидактических основ тренировочной и учебной деятельности</p>

	дисциплины (модуля), планом тренировочного процесса	З-4 - Привести примеры программы учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), плана тренировочного процесса
	ПК-18 - Способность проводить тренировки в соответствии с требованиями заказчика в рамках оказания коммерческих услуг в сфере физической культуры и спорта	У-3 - Формировать спрос на тренировки по избранному виду спорта П-1 - Иметь практический опыт проведения тренировки в соответствии с требованиями заказчика в рамках оказания коммерческих услуг в сфере физической культуры и спорта
Теоретико- методические основы лыжного спорта	ПК-2 - Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	З-1 - Сделать обзор федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта З-2 - Привести примеры оптимальных анатомо-морфологических и психологических характеристик спортсмена избранного вида спорта З-4 - Сделать обзор содержания деятельности по спортивной ориентации
	ПК-3 - Способен проводить занятия и физкультурно- спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно- спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	З-1 - Интерпретировать основы дидактики З-2 - Характеризовать теории обучения двигательным действиям З-3 - Описывать теоретические основы физической подготовки У-1 - Формировать содержание занятия и физкультурно-спортивного мероприятия по двигательному и когнитивному обучению У-2 - Анализировать содержание занятия и физкультурно-спортивного мероприятия по физической подготовке с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности У-3 - Обосновать формы и методы обучения, в том числе выходящие за рамки учебных занятий: проектная деятельность П-1 - обоснованный выбор средств, методов и приемов базовых видов физкультурно- спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке в процессе проведения соответствующих занятий и физкультурно- спортивных мероприятий

	<p>ПК-4 - Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</p>	<p>З-1 - Сделать обзор федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта</p> <p>З-2 - Сделать обзор содержания спортивной подготовки</p> <p>З-3 - Описывать структуру и содержание соревновательной деятельности в избранном виде спорта</p> <p>З-4 - Привести примеры задач и соответствующей им структуры тренировочного занятия</p> <p>У-1 - Правильно интерпретировать содержание тренировочного занятия различной направленности</p> <p>У-2 - Обобщать сведения о структуре и содержании соревновательной деятельности в избранном виде спорта</p> <p>П-1 - Подготовить проведение тренировочных занятий различной направленности</p>
	<p>ПК-16 - Способность выполнять деятельность и (или) демонстрировать элементы деятельности, осваиваемой обучающимися, и (или) выполнять задания, предусмотренные программой учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), планом тренировочного процесса</p>	<p>З-1 - Сделать обзор содержания тренировочной деятельности в избранном виде спорта</p> <p>З-4 - Привести примеры программы учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), плана тренировочного процесса</p> <p>У-1 - Демонстрировать элементы физических упражнений</p> <p>У-2 - Выполнять физические упражнения, предусмотренные программой учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), планом тренировочного процесса</p> <p>П-1 - Иметь практический опыт выполнения деятельности и (или) демонстрации элементов деятельности, осваиваемой обучающимися, и (или) выполнения заданий, предусмотренных программой учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), планом тренировочного процесса</p>
<p>Теория и методика гимнастики</p>	<p>ПК-2 - Способен осуществлять спортивный отбор и</p>	<p>З-1 - Сделать обзор федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта</p>

	<p>спортивную ориентацию в процессе занятий</p>	<p>З-2 - Привести примеры оптимальных анатомо-морфологических и психологических характеристик спортсмена избранного вида спорта</p> <p>З-4 - Сделать обзор содержания деятельности по спортивной ориентации</p> <p>У-2 - Включать элементы спортивной ориентации в структуру занятия</p>
	<p>ПК-3 - Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p>	<p>З-1 - Интерпретировать основы дидактики</p> <p>З-2 - Характеризовать теории обучения двигательным действиям</p> <p>З-3 - Описывать теоретические основы физической подготовки</p> <p>З-4 - Сделать обзор базовых видов физкультурно-спортивной деятельности</p> <p>У-1 - Формировать содержание занятия и физкультурно-спортивного мероприятия по двигательному и когнитивному обучению</p> <p>У-2 - Анализировать содержание занятия и физкультурно-спортивного мероприятия по физической подготовке с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности</p> <p>У-3 - Обосновать формы и методы обучения, в том числе выходящие за рамки учебных занятий: проектная деятельность</p> <p>П-1 - обоснованный выбор средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке в процессе проведения соответствующих занятий и физкультурно-спортивных мероприятий</p>
	<p>ПК-4 - Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</p>	<p>З-1 - Сделать обзор федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта</p> <p>З-2 - Сделать обзор содержания спортивной подготовки</p> <p>З-3 - Описывать структуру и содержание соревновательной деятельности в избранном виде спорта</p>

		<p>З-4 - Привести примеры задач и соответствующей им структуры тренировочного занятия</p> <p>У-1 - Правильно интерпретировать содержание тренировочного занятия различной направленности</p> <p>У-2 - Обобщать сведения о структуре и содержании соревновательной деятельности в избранном виде спорта</p> <p>П-1 - Подготовить проведение тренировочных занятий различной направленности</p>
	<p>ПК-16 - Способность выполнять деятельность и (или) демонстрировать элементы деятельности, осваиваемой обучающимися, и (или) выполнять задания, предусмотренные программой учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), планом тренировочного процесса</p>	<p>З-1 - Сделать обзор содержания тренировочной деятельности в избранном виде спорта</p> <p>У-1 - Демонстрировать элементы физических упражнений</p> <p>У-2 - Выполнять физические упражнения, предусмотренные программой учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), планом тренировочного процесса</p> <p>П-1 - Иметь практический опыт выполнения деятельности и (или) демонстрации элементов деятельности, осваиваемой обучающимися, и (или) выполнения заданий, предусмотренных программой учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), планом тренировочного процесса</p>
	<p>ПК-18 - Способность проводить тренировки в соответствии с требованиями заказчика в рамках оказания коммерческих услуг в сфере физической культуры и спорта</p>	<p>У-3 - Формировать спрос на тренировки по избранному виду спорта</p> <p>П-1 - Иметь практический опыт проведения тренировки в соответствии с требованиями заказчика в рамках оказания коммерческих услуг в сфере физической культуры и спорта</p>
Теория и методика плавания	<p>ПК-2 - Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий</p>	<p>З-1 - Сделать обзор федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта</p> <p>З-2 - Привести примеры оптимальных анатомо-морфологических и психологических характеристик спортсмена избранного вида спорта</p>

		<p>З-4 - Сделать обзор содержания деятельности по спортивной ориентации</p> <p>У-2 - Включать элементы спортивной ориентации в структуру занятия</p>
	<p>ПК-3 - Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p>	<p>З-2 - Характеризовать теории обучения двигательным действиям</p> <p>З-3 - Описывать теоретические основы физической подготовки</p> <p>З-4 - Сделать обзор базовых видов физкультурно-спортивной деятельности</p> <p>У-1 - Формировать содержание занятия и физкультурно-спортивного мероприятия по двигательному и когнитивному обучению</p> <p>У-2 - Анализировать содержание занятия и физкультурно-спортивного мероприятия по физической подготовке с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности</p> <p>У-3 - Обосновать формы и методы обучения, в том числе выходящие за рамки учебных занятий: проектная деятельность</p> <p>П-1 - обоснованный выбор средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке в процессе проведения соответствующих занятий и физкультурно-спортивных мероприятий</p>
	<p>ПК-4 - Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</p>	<p>З-1 - Сделать обзор федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта</p> <p>З-2 - Сделать обзор содержания спортивной подготовки</p> <p>З-3 - Описывать структуру и содержание соревновательной деятельности в избранном виде спорта</p> <p>З-4 - Привести примеры задач и соответствующей им структуры тренировочного занятия</p> <p>У-1 - Правильно интерпретировать содержание тренировочного занятия различной направленности</p>

		<p>П-1 - Подготовить проведение тренировочных занятий различной направленности</p>
	<p>ПК-16 - Способность выполнять деятельность и (или) демонстрировать элементы деятельности, осваиваемой обучающимися, и (или) выполнять задания, предусмотренные программой учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), планом тренировочного процесса</p>	<p>З-1 - Сделать обзор содержания тренировочной деятельности в избранном виде спорта</p> <p>З-4 - Привести примеры программы учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), плана тренировочного процесса</p> <p>У-1 - Демонстрировать элементы физических упражнений</p> <p>У-2 - Выполнять физические упражнения, предусмотренные программой учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), планом тренировочного процесса</p> <p>П-1 - Иметь практический опыт выполнения деятельности и (или) демонстрации элементов деятельности, осваиваемой обучающимися, и (или) выполнения заданий, предусмотренных программой учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), планом тренировочного процесса</p>
	<p>ПК-18 - Способность проводить тренировки в соответствии с требованиями заказчика в рамках оказания коммерческих услуг в сфере физической культуры и спорта</p>	<p>У-3 - Формировать спрос на тренировки по избранному виду спорта</p> <p>П-1 - Иметь практический опыт проведения тренировки в соответствии с требованиями заказчика в рамках оказания коммерческих услуг в сфере физической культуры и спорта</p>
Циклические виды легкой атлетики	<p>ПК-2 - Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий</p>	<p>З-1 - Сделать обзор федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта</p> <p>З-2 - Привести примеры оптимальных анатомо-морфологических и психологических характеристик спортсмена избранного вида спорта</p> <p>З-4 - Сделать обзор содержания деятельности по спортивной ориентации</p> <p>У-2 - Включать элементы спортивной ориентации в структуру занятия</p>
	<p>ПК-3 - Способен проводить занятия и физкультурно-</p>	<p>З-3 - Описывать теоретические основы физической подготовки</p>

	<p>спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p>	<p>З-4 - Сделать обзор базовых видов физкультурно-спортивной деятельности</p> <p>У-1 - Формировать содержание занятия и физкультурно-спортивного мероприятия по двигательному и когнитивному обучению</p> <p>У-2 - Анализировать содержание занятия и физкультурно-спортивного мероприятия по физической подготовке с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности</p> <p>У-3 - Обосновать формы и методы обучения, в том числе выходящие за рамки учебных занятий: проектная деятельность</p> <p>П-1 - обоснованный выбор средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке в процессе проведения соответствующих занятий и физкультурно-спортивных мероприятий</p>
	<p>ПК-4 - Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</p>	<p>З-1 - Сделать обзор федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта</p> <p>З-2 - Сделать обзор содержания спортивной подготовки</p> <p>З-3 - Описывать структуру и содержание соревновательной деятельности в избранном виде спорта</p> <p>З-4 - Привести примеры задач и соответствующей им структуры тренировочного занятия</p> <p>У-1 - Правильно интерпретировать содержание тренировочного занятия различной направленности</p> <p>У-2 - Обобщать сведения о структуре и содержании соревновательной деятельности в избранном виде спорта</p> <p>П-1 - Подготовить проведение тренировочных занятий различной направленности</p>
	<p>ПК-16 - Способность выполнять деятельность и (или) демонстрировать</p>	<p>З-1 - Сделать обзор содержания тренировочной деятельности в избранном виде спорта</p>

	<p>элементы деятельности, осваиваемой обучающимися, и (или) выполнять задания, предусмотренные программой учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), планом тренировочного процесса</p>	<p>У-1 - Демонстрировать элементы физических упражнений</p> <p>У-2 - Выполнять физические упражнения, предусмотренные программой учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), планом тренировочного процесса</p> <p>П-1 - Иметь практический опыт выполнения деятельности и (или) демонстрации элементов деятельности, осваиваемой обучающимися, и (или) выполнения заданий, предусмотренных программой учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), планом тренировочного процесса</p>
	<p>ПК-18 - Способность проводить тренировки в соответствии с требованиями заказчика в рамках оказания коммерческих услуг в сфере физической культуры и спорта</p>	<p>У-3 - Формировать спрос на тренировки по избранному виду спорта</p> <p>П-1 - Иметь практический опыт проведения тренировки в соответствии с требованиями заказчика в рамках оказания коммерческих услуг в сфере физической культуры и спорта</p>

1.5. Форма обучения

Обучение по дисциплинам модуля может осуществляться в очной и заочной формах.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Методика проведения учебно-
тренировочных занятий по лыжному спорту

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Гайл Виктор Вадимович	к.п.н., доцент	заведующий кафедрой	Теории физической культуры

Рекомендовано учебно-методическим советом института Физической культуры, спорта и молодежной политики

Протокол № 8 от 08.10.2021 г.

1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Авторы:

- Гайл Виктор Вадимович, заведующий кафедрой, Теории физической культуры

1.1. Технологии реализации, используемые при изучении дисциплины модуля

- Традиционная (репродуктивная) технология
- Разноуровневое (дифференцированное) обучение
 - Базовый уровень

**Базовый I уровень – сохраняет логику самой науки и позволяет получить упрощенное, но верное и полное представление о предмете дисциплины, требует знание системы понятий, умение решать проблемные ситуации. Освоение данного уровня результатов обучения должно обеспечить формирование запланированных компетенций и позволит обучающемуся на минимальном уровне самостоятельности и ответственности выполнять задания;*

Продвинутый II уровень – углубляет и обогащает базовый уровень как по содержанию, так и по глубине проработки материала дисциплины. Это происходит за счет включения дополнительной информации. Данный уровень требует умения решать проблемы в рамках курса и смежных курсов посредством самостоятельной постановки цели и выбора программы действий. Освоение данного уровня результатов обучения позволит обучающемуся повысить уровень самостоятельности и ответственности до творческого применения знаний и умений.

1.2. Содержание дисциплины

Таблица 1.1

Код раздела, темы	Раздел, тема дисциплины*	Содержание
P1	Обучение классическим лыжным ходам	Попеременный двухшажный. Попеременный четырехшажный. Одновременные бесшажный, одношажный (скоростной и основной), двухшажный.
P2	Обучение коньковым ходам.	Коньковые лыжные ходы без отталкивания руками (с махами и без махов). Коньковые лыжные ходы с отталкиванием руками: попеременный и одновременные (полуконьковый, одношажный и двухшажный).
P3	Обучение переходам	Переходы с одновременных ходов на попеременные. Переходы с одновременного бесшажного хода на коньковые ходы и обратно. Переходы с полуконькового хода на коньковые ходы и обратно. с конькового хода без отталкивания руками на другие коньковые ходы (три перехода) и обратно; с одновременного одношажного конькового хода на одновременный двухшажный, попеременный коньковые ходы и обратно; с одновременного двухшажного конькового на попеременный коньковый и обратно;
P4	Обучение преодолению подъемов	Обучение преодолению подъемов: <ul style="list-style-type: none">– скользящим шагом;– беговым и ступающим шагом;– «елочкой»;

		– «полуелочкой»; – «лесенкой».
P5	Обучение способам спуска	Обучение способам спуска со склонов: в высокой, средней и низкой (передних, основных и задних) стойках (девять способов), в стойке отдыха и в стойках скоростного спуска («болид», «яйцо», «ракета»).
P6	Обучение способам преодоления неровностей	Способы преодоления неровностей: без отрыва лыж от снега: – преодоление впадины, бугра, контруклона. с отрывом лыж от снега: – прыжком с опорой на палки и без опоры на палки
P7	Обучение способам торможения	Способы торможения: – «плугом», упором, соскальзыванием, поворотом, падением
P8	Обучение способам поворотов	Способы поворотов: на месте: – переступанием вокруг носков и пяток лыж; – через лыжу вперед и назад; – прыжками с опорой и без опоры на палки; – переступанием с внутренней и наружной лыжи. в движении: – «плугом», «упором», «ножницами», из «плуга», из «упора», на параллельных лыжах.
P9	Методика проведения учебно-тренировочного занятия	Продолжительность и структура. Направленность. Объем и интенсивность. Трасса и инвентарь

1.3. Направление, виды воспитательной деятельности и используемые технологии

Таблица 1.2

Направление воспитательной деятельности	Вид воспитательной деятельности	Технология воспитательной деятельности	Компетенция	Результаты обучения
Профессиональное воспитание	профориентационная деятельность	Технология формирования уверенности и готовности к самостоятельной успешной профессиональной деятельности	ПК-3 - Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов	П-1 - обоснованный выбор средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по

			<p>физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p>	<p>двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке в процессе проведения соответствующих занятий и физкультурно-спортивных мероприятий</p>
--	--	--	--	--

1.4. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации .

2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Методика проведения учебно-тренировочных занятий по лыжному спорту

Электронные ресурсы (издания)

1. Корельская, И. Е.; Лыжный спорт с методикой преподавания : учебное пособие.; САФУ, Архангельск; 2015; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436420> (Электронное издание)
2. Сорокин, С. Г.; Лыжный спорт в высших учебных заведениях (на примере лыжных гонок) : учебное пособие.; Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, Омск; 2017; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563139> (Электронное издание)

Печатные издания

1. Шишкина, А. В., Тарбеева, Н. М., Новаковский, С. В.; Силовая подготовка квалифицированных лыжников-гонщиков в новых условиях соревновательной деятельности : монография.; УГТУ-УПИ, Екатеринбург; 2008 (3 экз.)
2. Шишкина, А. В.; Лыжные гонки XXI века: специальная физическая подготовка квалифицированных лыжников-гонщиков : [монография].; УГТУ-УПИ, Екатеринбург; 2008 (2 экз.)
3. , Шишкина, А. В., Тарбеева, Н. М., Брехова, Л. Л., Гусева, Н. А., Новаковский, С. В.; Физическая культура. Лыжные гонки : учебное пособие.; УГТУ-УПИ, Екатеринбург; 2009 (5 экз.)
4. , Новаковский, С. В.; Физическая культура. Лыжные гонки : учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300 (62) "Физическая культура".; Издательство Уральского университета, Екатеринбург; 2013 (101 экз.)

Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

Министерство спорта Российской федерации <https://www.minsport.gov.ru/>

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <https://lib.sportedu.ru>

Материалы для лиц с ОВЗ

Весь контент ЭБС представлен в виде файлов специального формата для воспроизведения синтезатором речи, а также в тестовом виде, пригодном для прочтения с использованием экранной лупы и настройкой контрастности.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

<https://biblioclub.ru>

<https://www.iprbookshop.ru>

3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Методика проведения учебно-тренировочных занятий по лыжному спорту

Сведения об оснащённости дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием и программным обеспечением

Таблица 3.1

№ п/п	Виды занятий	Оснащённость специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
1	Лекции	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Доска аудиторная Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами Подключение к сети Интернет	Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM Google Chrome
2	Практические занятия	Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами Льжи, лыжные палки, секундомер	не требуется
3	Самостоятельная работа студентов	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в	Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM

		<p>соответствии с количеством студентов</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p>	<p>Google Chrome</p>
4	Консультации	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p>	<p>Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM</p> <p>Google Chrome</p>
5	Текущий контроль и промежуточная аттестация	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p>	<p>Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM</p> <p>Google Chrome</p>

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Циклические виды легкой атлетики

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Воробьев Леонид Петрович	без ученой степени, доцент	Доцент	физической культуры

Рекомендовано учебно-методическим советом института Физической культуры, спорта и молодежной политики

Протокол № 8 от 08.10.2021 г.

1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Авторы:

- **Воробьев Леонид Петрович, Доцент, физической культуры**

1.1. Технологии реализации, используемые при изучении дисциплины модуля

- Традиционная (репродуктивная) технология
- Разноуровневое (дифференцированное) обучение
 - Базовый уровень

**Базовый I уровень – сохраняет логику самой науки и позволяет получить упрощенное, но верное и полное представление о предмете дисциплины, требует знание системы понятий, умение решать проблемные ситуации. Освоение данного уровня результатов обучения должно обеспечить формирование запланированных компетенций и позволит обучающемуся на минимальном уровне самостоятельности и ответственности выполнять задания;*

Продвинутый II уровень – углубляет и обогащает базовый уровень как по содержанию, так и по глубине проработки материала дисциплины. Это происходит за счет включения дополнительной информации. Данный уровень требует умения решать проблемы в рамках курса и смежных курсов посредством самостоятельной постановки цели и выбора программы действий. Освоение данного уровня результатов обучения позволит обучающемуся повысить уровень самостоятельности и ответственности до творческого применения знаний и умений.

1.2. Содержание дисциплины

Таблица 1.1

Код раздела, темы	Раздел, тема дисциплины*	Содержание
P1	Введение в предмет	Введение в лёгкую атлетику, определение лёгкой атлетики. Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Оздоровление и прикладное значение занятий бегом, ходьбой, прыжками, метаниями.
P2	История развития легкой атлетики	Возникновение лёгкой атлетики. Лёгкая атлетика в дореволюционной России. Лёгкая атлетика в СССР. Легкоатлетический спорт в период перестройки и в Российском государстве в 90-е годы.
P3	Основы техники спортивной ходьбы и бега	Ходьба и бег – естественные способы передвижения человека. Взаимодействие внутренних и внешних сил при ходьбе и беге. Путь движения общего центра массы тела (ОЦМТ) при ходьбе и беге. Цикличность ходьбы, фазы движения ноги в течение цикла (двойного шага). Периоды одиночной и двойной опоры. Взаимодействие внутренних и внешних сил при ходьбе. Путь движения общего центра массы тела (ОЦМТ) при ходьбе. Скорость передвижения, длина и частота шагов при ходьбе. Отличительные особенности бега от ходьбы. Чередование периодов опоры и полёта. Взаимодействие внутренних и внешних сил. Значение инерции. Сочетание маховых движений с отталкиванием.

P4	Техника спортивной ходьбы	Овладение элементами техники движений и техникой ходьбы в целом (положение туловища и головы, движение ног, рук, цикл двойного шага, дыхание при ходьбе).
P5	Техника бега на средние и длинные дистанции	Последовательное овладение техникой основных подводящих и специальных упражнений по обучению технике бега и ее совершенствованию. Специальные упражнения, обеспечивающие воспитание физических качеств применительно к бегу на средние и длинные дистанции
P6	Техника бега на короткие дистанции	Последовательное овладение элементами техники и техникой спринтерского бега в целом (особенности бега на короткие дистанции, разновидности старта, исходные положения на старте, выход со старта, стартовое ускорение, бег по прямой, финиширование).
P7	Техника эстафетного бега	Последовательное овладение элементами техники и техникой в целом (способы несения и передачи эстафеты, установление контрольных отметок в зонах передачи, стартовые положения, бег на дистанции).
P8	Техника барьерного бега	Овладение элементами техники и техникой бега в целом (старт и стартовый разгон, атака и переход через барьер, положение бегуна над барьером, сход с барьера, бег между барьерами, ритм бега, финиширование, дыхание при беге). Особенности техники бега на различные дистанции

1.3. Направление, виды воспитательной деятельности и используемые технологии

Таблица 1.2

Направление воспитательной деятельности	Вид воспитательной деятельности	Технология воспитательной деятельности	Компетенция	Результаты обучения
Профессиональное воспитание	профориентационная деятельность	Технология формирования уверенности и готовности к самостоятельной успешной профессиональной деятельности	ПК-3 - Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической	З-4 - Сделать обзор базовых видов физкультурно-спортивной деятельности У-3 - Обосновать формы и методы обучения, в том числе выходящие за рамки учебных занятий: проектная деятельность П-1 - обоснованный

			подготовке	выбор средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке в процессе проведения соответствующих занятий и физкультурно-спортивных мероприятий
--	--	--	------------	--

1.4. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации .

2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Циклические виды легкой атлетики

Электронные ресурсы (издания)

1. Забелина, Л. Г.; Легкая атлетика : учебное пособие.; Новосибирский государственный технический университет, Новосибирск; 2010; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993> (Электронное издание)
2. Врублевский, Е. П.; Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие.; Спорт, Москва; 2016; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995> (Электронное издание)
3. ; Легкая атлетика : энциклопедия.; Человек, Москва; 2012; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461469> (Электронное издание)
4. ; Легкая атлетика : энциклопедия.; Человек, Москва; 2013; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461472> (Электронное издание)
5. Кравчук, В. И.; Легкая атлетика : учебно-методический комплекс.; ЧГАКИ, Челябинск; 2004; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492140> (Электронное издание)
6. Кравчук, В. И.; Легкая атлетика : учебно-методическое пособие.; ЧГАКИ, Челябинск; 2013; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492142> (Электронное издание)

Печатные издания

1. Воробьев, Л. П.; Легкая атлетика; УГТУ, Екатеринбург; 1997 (1 экз.)
2. Воробьев, Л. П., Байкенов, Г. Н., Воробьева, В. М.; Ходьба, бег : Учеб. пособие для фак. физ. культуры.; УГТУ, Екатеринбург; 1999 (1 экз.)
3. Воробьев, Л. П., Воробьева, В. М., Шишкина, А. В.; Легкая атлетика : учебное пособие.; УГТУ-УПИ, Екатеринбург; 2008 (10 экз.)

Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

Министерство спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/>

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <https://lib.sportedu.ru>

Материалы для лиц с ОВЗ

Весь контент ЭБС представлен в виде файлов специального формата для воспроизведения синтезатором речи, а также в тестовом виде, пригодном для прочтения с использованием экранной лупы и настройкой контрастности.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

<https://biblioclub.ru>

<https://www.iprbookshop.ru>

3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Циклические виды легкой атлетики

Сведения об оснащенности дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием и программным обеспечением

Таблица 3.1

№ п/п	Виды занятий	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
1	Лекции	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Доска аудиторная Периферийное устройство Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами Подключение к сети Интернет	Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM Google Chrome
2	Практические занятия	Оборудование, соответствующее требованиям	не требуется

		<p>организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Легкоатлетический инвентарь: барьеры, эстафетные палочки, секундомер</p>	
3	Самостоятельная работа студентов	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM</p> <p>Google Chrome</p>
4	Консультации	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p> <p>Периферийное устройство</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM</p> <p>Google Chrome</p>
5	Текущий контроль и промежуточная аттестация	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p>	<p>Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM</p> <p>Google Chrome</p>

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Ациклические виды легкой атлетики

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Воробьев Леонид Петрович	без ученой степени, доцент	Доцент	физической культуры

Рекомендовано учебно-методическим советом института Физической культуры, спорта и молодежной политики

Протокол № 8 от 08.10.2021 г.

1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Авторы:

- **Воробьев Леонид Петрович, Доцент, физической культуры**

1.1. Технологии реализации, используемые при изучении дисциплины модуля

- Традиционная (репродуктивная) технология
- Разноуровневое (дифференцированное) обучение
 - Базовый уровень

**Базовый I уровень – сохраняет логику самой науки и позволяет получить упрощенное, но верное и полное представление о предмете дисциплины, требует знание системы понятий, умение решать проблемные ситуации. Освоение данного уровня результатов обучения должно обеспечить формирование запланированных компетенций и позволит обучающемуся на минимальном уровне самостоятельности и ответственности выполнять задания;*

Продвинутый II уровень – углубляет и обогащает базовый уровень как по содержанию, так и по глубине проработки материала дисциплины. Это происходит за счет включения дополнительной информации. Данный уровень требует умения решать проблемы в рамках курса и смежных курсов посредством самостоятельной постановки цели и выбора программы действий. Освоение данного уровня результатов обучения позволит обучающемуся повысить уровень самостоятельности и ответственности до творческого применения знаний и умений.

1.2. Содержание дисциплины

Таблица 1.1

Код раздела, темы	Раздел, тема дисциплины*	Содержание
P1	Основы техники прыжков	Определение прыжков, фазы прыжка: разбег и под-готовка к отталкиванию, отталкивание, полёт и приземление. Механизм отталкивания. Значение движений маховой ногой, руками и выпрямление тела для эффективности отталкивания. Угол отталкивания и угол вылета при прыжках. Начальная скорость полёта. Траектория ОЦМТ прыгуна в полёте.
P2	Техника прыжка в высоту с разбега	Обучение технике прыжков в высоту с разбега: последовательное овладение элементами техники и техникой прыжка в целом (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку).
P3	Техника прыжка в длину с разбега	Обучение технике прыжка в длину с разбега: последовательное овладение элементами техники и техникой прыжка в целом (разбег, подготовка к отталкиванию, движения в полёте – способом «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»).
P4	Техника тройного прыжка с разбега	Обучение технике тройного прыжка с разбега: последовательное овладение элементами техники и техникой прыжка в целом (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, выполнение "скачка", "шага", "прыжка").
P5	Основы техники метаний	Дальность полёта снаряда и факторы, её определяющие, начальная скорость вылета, угол вылета в зависимости от формы снаряда. Длина пути приложения усилий метателя к снаряду. Наибольшее ускорение и выпуск в правильном

		направлении как основа техники метания. Последовательность включения в работу мышечных групп, фазы метания.
Р6	Техника метания гранаты и копья	Обучение технике метания: последовательное овладение элементами техники и техникой метания в целом (держание снаряда, несение снаряда в разбеге, разбег и подготовка к броску, "бросковые шаги", положение тела перед броском, финальное усилие и движение после выпуска снаряда).
Р7	Техника толкания ядра	Овладение элементами техники и техникой толкания ядра в целом (держание ядра, исходное положение и предварительные движения, стартовое усилие и движения для сохранения равновесия).

1.3. Направление, виды воспитательной деятельности и используемые технологии

Таблица 1.2

Направление воспитательной деятельности	Вид воспитательной деятельности	Технология воспитательной деятельности	Компетенция	Результаты обучения
Профессиональное воспитание	профориентационная деятельность	Технология формирования уверенности и готовности к самостоятельной успешной профессиональной деятельности	ПК-16 - Способность выполнять деятельность и (или) демонстрировать элементы деятельности, осваиваемой обучающимися, и (или) выполнять задания, предусмотренные программой учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), планом тренировочного процесса	У-1 - Демонстрировать элементы физических упражнений У-2 - Выполнять физические упражнения, предусмотренные программой учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), планом тренировочного процесса П-1 - Иметь практический опыт выполнения деятельности и (или) демонстрации элементов деятельности, осваиваемой обучающимися, и (или) выполнения заданий, предусмотренных программой

				учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), планом тренировочного процесса
--	--	--	--	---

1.4. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации .

2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Ациклические виды легкой атлетики

Электронные ресурсы (издания)

1. Забелина, Л. Г.; Легкая атлетика : учебное пособие.; Новосибирский государственный технический университет, Новосибирск; 2010; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993> (Электронное издание)
2. Врублевский, Е. П.; Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие.; Спорт, Москва; 2016; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995> (Электронное издание)
3. ; Легкая атлетика : энциклопедия.; Человек, Москва; 2013; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461472> (Электронное издание)
4. Кравчук, В. И.; Легкая атлетика : учебно-методический комплекс.; ЧГАКИ, Челябинск; 2004; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492140> (Электронное издание)
5. Кравчук, В. И.; Легкая атлетика : учебно-методическое пособие.; ЧГАКИ, Челябинск; 2013; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492142> (Электронное издание)

Печатные издания

1. Воробьев, Л. П., Воробьева, В. М., Спирина, М. П., Чудиновский, А. В.; Прыжки, метания, многоборья : учеб. пособие.; УГТУ-УПИ, Екатеринбург; 2005 (12 экз.)
2. Воробьев, Л. П., Воробьева, В. М., Шишкина, А. В.; Легкая атлетика : учебное пособие.; УГТУ-УПИ, Екатеринбург; 2008 (10 экз.)
3. Жилкин, А. И.; Легкая атлетика : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 033100 - Физ. культура.; Академия, Москва; 2005 (7 экз.)
4. Красовская, В. И., Воронин, Б. А.; Легкая атлетика: бег, прыжки, метания : учебное пособие.; УрГАУ, Екатеринбург; 2019 (2 экз.)

Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

Министерство спорта Российской федерации <https://www.minsport.gov.ru/>

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <https://lib.sportedu.ru>

Материалы для лиц с ОВЗ

Весь контент ЭБС представлен в виде файлов специального формата для воспроизведения синтезатором речи, а также в тестовом виде, пригодном для прочтения с использованием экранной лупы и настройкой контрастности.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

<https://biblioclub.ru>

<https://www.iprbookshop.ru>

3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Ациклические виды легкой атлетики

Сведения об оснащённости дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием и программным обеспечением

Таблица 3.1

№ п/п	Виды занятий	Оснащённость специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
1	Лекции	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Доска аудиторная Периферийное устройство Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами	Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM Google Chrome
2	Практические занятия	Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами Легкоатлетический инвентарь: граната, копье, ядро, стойки и планка для прыжков в высоту, рулетка измерительная	не требуется
3	Консультации	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов	Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM Google Chrome

		<p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p> <p>Периферийное устройство</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	
4	Текущий контроль и промежуточная аттестация	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p>	<p>Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM</p> <p>Google Chrome</p>
5	Самостоятельная работа студентов	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM</p> <p>Google Chrome</p>

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Теория и методика плавания

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Мясникова Татьяна Ивановна	к.п.н., профессор	профессор	физической культуры

Рекомендовано учебно-методическим советом института Физической культуры, спорта и молодежной политики

Протокол № 8 от 08.10.2021 г.

1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Авторы:

- Мясникова Татьяна Ивановна, профессор, физической культуры

1.1. Технологии реализации, используемые при изучении дисциплины модуля

- Традиционная (репродуктивная) технология
- Разноуровневое (дифференцированное) обучение
 - Базовый уровень

**Базовый I уровень – сохраняет логику самой науки и позволяет получить упрощенное, но верное и полное представление о предмете дисциплины, требует знание системы понятий, умение решать проблемные ситуации. Освоение данного уровня результатов обучения должно обеспечить формирование запланированных компетенций и позволит обучающемуся на минимальном уровне самостоятельности и ответственности выполнять задания;*

Продвинутый II уровень – углубляет и обогащает базовый уровень как по содержанию, так и по глубине проработки материала дисциплины. Это происходит за счет включения дополнительной информации. Данный уровень требует умения решать проблемы в рамках курса и смежных курсов посредством самостоятельной постановки цели и выбора программы действий. Освоение данного уровня результатов обучения позволит обучающемуся повысить уровень самостоятельности и ответственности до творческого применения знаний и умений.

1.2. Содержание дисциплины

Таблица 1.1

Код раздела, темы	Раздел, тема дисциплины*	Содержание
P1	Значение плавания и история его развития	Плавание в системе физического воспитания. Влияние плавания на организм человека. Оздоровительное, прикладное, спортивное значение плавания. Возникновение плавания. Развитие плавания в России. Современное состояние плавания в России и за рубежом.
P2	Основы техники способов плавания, стартов, поворотов	Эволюция техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине, дельфин и брасс. Современные взгляды на технику движений при плавании этими способами (положение тела, движения рук, ног, согласование). Модель техники плавания (фазовая структура, задачи). Общая характеристика техники старта с тумбочки и из воды. Варианты стартов: фазовая структура, задачи и основные требования к технике. Классификация поворотов: фазовая структура. Типичные ошибки в технике плавания способами кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс. Упражнения, применяемые для их устранения.

Р3	Методика начального обучения плаванию и совершенствования техники плавания, стартов и поворотов для различных групп населения	Методика обучения спортивным способам плавания: кроль на груди, на спине, брасс, дельфин. Методика обучения технике стартов, поворотов. Ошибки и методика их исправления. Особенности обучения плаванию и плавательной подготовки дошкольников, школьников, учащейся молодежи и военнослужащих. Прикладное плавание.
Р4	Основы многолетней подготовки пловца	Выбор и подготовка места для купания и проведения занятий. Подготовка преподавателя к занятиям. Подготовка к проведению соревнований по плаванию. Основная документация соревнований по плаванию. Организация и проведение водных праздников
Р5	Организация, проведение занятий	Выбор и подготовка места для купания и проведения занятий. Подготовка преподавателя к занятиям.

1.3. Направление, виды воспитательной деятельности и используемые технологии

Таблица 1.2

Направление воспитательной деятельности	Вид воспитательной деятельности	Технология воспитательной деятельности	Компетенция	Результаты обучения
Профессиональное воспитание	профориентационная деятельность	Технология формирования уверенности и готовности к самостоятельной успешной профессиональной деятельности	ПК-18 - Способность проводить тренировки в соответствии с требованиями заказчика в рамках оказания коммерческих услуг в сфере физической культуры и спорта	У-3 - Формировать спрос на тренировки по избранному виду спорта П-1 - Иметь практический опыт проведения тренировки в соответствии с требованиями заказчика в рамках оказания коммерческих услуг в сфере физической культуры и спорта

1.4. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации .

2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика плавания

Электронные ресурсы (издания)

1. Лушпа, А. А.; Плавание : учебное пособие.; Кемеровский государственный университет, Кемерово; 2012; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232770> (Электронное издание)
2. Чертов, Н. В.; Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (плавание) : учебное пособие.; Издательство Южного федерального университета, Ростов-на-Дону; 2012; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241095> (Электронное издание)
3. Кислица, Н. Т.; Плавание : учебно-методическое пособие.; ЕГУ им. И.А. Бунина, Елец; 2011; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272201> (Электронное издание)
4. Петрова, Н. Л.; Плавание: начальное обучение с видеокурсом : практическое пособие.; Человек, Москва; 2013; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461426> (Электронное издание)
5. Степанова, М. В.; Плавание в системе физического воспитания студентов вузов : учебное пособие.; Оренбургский государственный университет, Оренбург; 2017; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481808> (Электронное издание)
6. ; Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание : учебное пособие.; Издательство СибГУФК, Омск; 2016; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483291> (Электронное издание)

Печатные издания

1. Мухтарова, Т. Л., Шишкина, А. В.; Спортивное плавание : учеб. пособие. Ч. 2. ; УГТУ-УПИ, Екатеринбург; 2006 (16 экз.)
2. Мухтарова, Т. Л., Шишкина, А. В.; Спортивное плавание : учеб. пособие. Ч. 1. ; УГТУ-УПИ, Екатеринбург; 2006 (16 экз.)
3. , Платонов, В. Н., Андреев, И.; Кн. 1 : в 2 книгах.; Советский спорт, Москва; 2012 (1 экз.)
4. , Нечунаев, И. П.; Плавание. Книга-тренер. Правила. Физическая подготовка. Техника спринт. Безопасность. Мастерство; Эксмо, Москва; 2013 (1 экз.)
5. , Литвинов, А. А.; Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учебник для [студентов] учреждений высшего профессионального образования по направлению "Физическая культура"; Академия, Москва; 2014 (1 экз.)
6. , Платонов, В. Н.; Кн. 2 : в 2 книгах.; Советский спорт, Москва; 2012 (1 экз.)

Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

http://www.russwimming.ru/sites/default/files/documents/FINA_rules_swimming.pdf

http://plavaem.info/sportivnoe_plavanie.php

Материалы для лиц с ОВЗ

Весь контент ЭБС представлен в виде файлов специального формата для воспроизведения синтезатором речи, а также в тестовом виде, пригодном для прочтения с использованием экранной лупы и настройкой контрастности.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

<https://biblioclub.ru>

<https://www.iprbookshop.ru>

3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика плавания

Сведения об оснащённости дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием и программным обеспечением

Таблица 3.1

№ п/п	Виды занятий	Оснащённость специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
1	Лекции	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Доска аудиторная Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами	Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM
2	Практические занятия	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Доска аудиторная Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами	Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM
3	Самостоятельная работа студентов	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов	Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM Google Chrome

		<p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	
4	Консультации	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p>	Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM
5	Текущий контроль и промежуточная аттестация	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p>	Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Теория и методика гимнастики

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Лебедихина Татьяна Михайловна	без ученой степени, высококвалифици рованный специалист	Доцент	физической культуры

Рекомендовано учебно-методическим советом института Физической культуры, спорта и молодежной политики

Протокол № 8 от 08.10.2021 г.

1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Авторы:

- Лебедихина Татьяна Михайловна, Доцент, физической культуры

1.1. Технологии реализации, используемые при изучении дисциплины модуля

- Традиционная (репродуктивная) технология
- Разноуровневое (дифференцированное) обучение
 - Базовый уровень

**Базовый I уровень – сохраняет логику самой науки и позволяет получить упрощенное, но верное и полное представление о предмете дисциплины, требует знание системы понятий, умение решать проблемные ситуации. Освоение данного уровня результатов обучения должно обеспечить формирование запланированных компетенций и позволит обучающемуся на минимальном уровне самостоятельности и ответственности выполнять задания;*

Продвинутый II уровень – углубляет и обогащает базовый уровень как по содержанию, так и по глубине проработки материала дисциплины. Это происходит за счет включения дополнительной информации. Данный уровень требует умения решать проблемы в рамках курса и смежных курсов посредством самостоятельной постановки цели и выбора программы действий. Освоение данного уровня результатов обучения позволит обучающемуся повысить уровень самостоятельности и ответственности до творческого применения знаний и умений.

1.2. Содержание дисциплины

Таблица 1.1

Код раздела, темы	Раздел, тема дисциплины*	Содержание
P1	Гимнастика в системе физического воспитания	Место и значение гимнастики в системе физического воспитания. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития гимнастики. Задачи, средства и методические особенности гимнастики. Виды гимнастики.
P2	Места занятий и их оборудование	Основные гигиенические требования к местам занятий гимнастикой. Гимнастические снаряды для занятий основной, спортивной и другими видами гимнастики; их назначение. Подготовка, рациональное размещение гимнастических снарядов для занятий. Правила эксплуатации залов, оборудования и инвентаря.
P3	История развития гимнастики	Гимнастика в древнем мире и в средние века. Развитие гимнастики в эпоху возрождения. Создание национальных систем гимнастики: немецкой, шведской, французской, сокольской. Система гимнастики П.Ф.Лесгафта. Развитие гимнастики в России. История развития спортивной, художественной гимнастики и спортивной акробатики.
P4	Гимнастическая терминология	Назначение гимнастической терминологии. Способы образования терминов. Характеристика общих, основных и дополнительных терминов и правила их применения. Особенности терминологии отдельных групп гимнастических упражнений. Требования, предъявляемые к гимнастической

		терминологии. Правила сокращения, уточнения и записи упражнений. Формы записи гимнастических упражнений.
P5	Меры предупреждения травматизма при занятиях гимнастикой. Роль страховки и помощи в предупреждении травм	Характеристика травм, возможных при занятиях гимнастикой. Причины травматизма во время занятий. Меры предупреждения травм. Значение помощи страховки и само страховки для обеспечения безопасности занятий. Разновидности физической помощи. Основы доврачебной помощи при травмах.
P6	Общеразвивающие упражнения	Назначение общеразвивающих упражнений и их классификация. Краткая характеристика ОРУ без предметов и с предметами. Основные положения при составлении комплекса ОРУ. Способы регулирования физической нагрузки с использованием ОРУ. Способы обучения ОРУ. Способы проведения ОРУ
P7	Общие основы техники и биомеханики гимнастических упражнений. Методика обучения упражнениям	Характеристика и классификация гимнастических упражнений на снарядах, гимнастических прыжков (не опорных и опорных), акробатических упражнений. Реализация дидактических принципов в процессе обучения гимнастическим упражнениям. Этапы обучения: создание предварительного представления об упражнении, разучивание упражнения, закрепление и совершенствование двигательного навыка. Характеристика методов обучения. Использование подводящих упражнений, наглядных пособий, зрительных и слуховых ориентиров, технических средств для повышения эффективности процесса овладения занимающимися техникой гимнастических упражнений. Исправление ошибок при обучении. Значение помощи и страховки на разных этапах обучения.
P8	Урок гимнастики	Характеристика урока как основной формы организации занятий. Структура урока. Задачи, средства, методические особенности подготовительной, основной и заключительной части урока. Общая и моторная плотность урока.
P9	Организация и проведения соревнований по гимнастике	Цели, задачи и виды соревнований. Положение о соревнованиях. Этапы подготовки к соревнованиям. Состав судейской коллегии. Функции главного судьи соревнований и его заместителей. Основы методики судейства. Документация соревнований.
P10	Особенности методики занятий гимнастикой с лицами старших возрастов	Значение занятий гимнастикой для лиц среднего, пожилого и старшего возраста. Формы и содержание занятий гимнастикой с различными возрастными группами. Физическая нагрузка и ее регулирование. Врачебный контроль и самоконтроль
P11	Гимнастические выступления и праздники	Значение гимнастических выступлений и спортивных праздников. Сценарий праздника и характеристика его составных частей. Музыкальное сопровождение и художественное оформление. Организация и методика подготовки.

Направление воспитательной деятельности	Вид воспитательной деятельности	Технология воспитательной деятельности	Компетенция	Результаты обучения
Профессиональное воспитание	профориентационная деятельность	Технология формирования уверенности и готовности к самостоятельной успешной профессиональной деятельности	ПК-18 - Способность проводить тренировки в соответствии с требованиями заказчика в рамках оказания коммерческих услуг в сфере физической культуры и спорта	У-3 - Формировать спрос на тренировки по избранному виду спорта П-1 - Иметь практический опыт проведения тренировки в соответствии с требованиями заказчика в рамках оказания коммерческих услуг в сфере физической культуры и спорта

1.4. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации .

2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика гимнастики

Электронные ресурсы (издания)

1. Поваляева, Г. В.; Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: для подготовки к практическим занятиям : учебно-методическое пособие.; Издательство СибГУФК, Омск; 2012; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274888> (Электронное издание)
2. , Дитятин, А. Н.; Современная гимнастика: проблемы, тенденции, перспективы : сборник материалов.; РГПУ им. А. И. Герцена, Санкт-Петербург; 2013; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428325> (Электронное издание)
3. , Савельева, Л. А., Терехина, Р. Н.; Спорт высших достижений: спортивная гимнастика : учебное пособие.; Человек, Москва; 2014; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461437> (Электронное издание)
4. Алаева, Л. С.; Гимнастика: общеразвивающие упражнения : учебное пособие.; Издательство СибГУФК, Омск; 2017; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271> (Электронное издание)
5. , Лебедихина, Т. М., Шлыков, В. П.; Гимнастика : Метод. рекомендации для студентов дневной и заоч. форм обучения специальности 022300 - Физ. культура и спорт. Ч. 1. ; ГОУ УГТУ-УПИ, Екатеринбург; 2002; <http://library.ustu.ru/dspace/handle/123456789/1317> (Электронное издание)
6. , Лебедихина, Т. М., Шлыков, В. П.; Гимнастика : метод. рекомендации для студентов дневной и заоч.

форм обучения специальности 022300 - Физ. культура и спорт. Ч. 2. ; УГТУ-УПИ, Екатеринбург; 2004; <http://library.ustu.ru/dspace/handle/123456789/1587> (Электронное издание)

7. , Лебедихина, Т. М., Шлыков, Т. М.; Гимнастика : метод. рекомендации для студентов дневной и заоч. форм обучения специальности 022300 - Физ. культура и спорт. Ч. 3. ; УГТУ-УПИ, Екатеринбург; 2004; <http://library.ustu.ru/dspace/handle/123456789/1588> (Электронное издание)

Печатные издания

1. Лебедихина, Т. М., Марчук, С. А.; Гимнастика : учебное пособие.; УГТУ-УПИ, Екатеринбург; 2009 (17 экз.)

2. Лебедихина, Т. М.; Терминология гимнастики и аэробики : учебное пособие для студентов, обучающихся по специальности 034300 - Физическая культура.; УрФУ, Екатеринбург; 2013 (15 экз.)

3. Лебедихина, Т. М.; Гимнастика: теория и методика преподавания : учебное пособие для студентов, обучающихся по программам бакалавриата и магистратуры по направлению подготовки 49.03.01 "Физическая культура" .; Издательство Уральского университета, Екатеринбург; 2017 (5 экз.)

Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

Министерство спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/>

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <https://lib.sportedu.ru>

Материалы для лиц с ОВЗ

Весь контент ЭБС представлен в виде файлов специального формата для воспроизведения синтезатором речи, а также в тестовом виде, пригодном для прочтения с использованием экранной лупы и настройкой контрастности.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

<https://biblioclub.ru>

<https://www.iprbookshop.ru>

3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика гимнастики

Сведения об оснащённости дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием и программным обеспечением

Таблица 3.1

№ п/п	Виды занятий	Оснащённость специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
1	Лекции	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в	Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM

		<p>соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p>	Google Chrome
2	Практические занятия	<p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Гимнастические снаряды и спортивный инвентарь</p>	не требуется
3	Самостоятельная работа студентов	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	Google Chrome
4	Консультации	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p> <p>Периферийное устройство</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Office Professional 2003 Win32</p> <p>Russian CD-ROM</p> <p>Google Chrome</p>

5	Текущий контроль и промежуточная аттестация	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами	Google Chrome
---	---	--	---------------

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Теоретико-методические основы лыжного
спорта

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Захарова Анна Валерьевна	кандидат педагогических наук, профессор	Профессор	физической культуры
2	Мясникова Татьяна Ивановна	к.п.н., профессор	профессор	физической культуры

Рекомендовано учебно-методическим советом института Физической культуры, спорта и молодежной политики

Протокол № 8 от 08.10.2021 г.

1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Авторы:

- Захарова Анна Валерьевна, Профессор, физической культуры
- Мясникова Татьяна Ивановна, профессор, физической культуры

1.1. Технологии реализации, используемые при изучении дисциплины модуля

- Традиционная (репродуктивная) технология
- Разноуровневое (дифференцированное) обучение
 - Базовый уровень

**Базовый I уровень – сохраняет логику самой науки и позволяет получить упрощенное, но верное и полное представление о предмете дисциплины, требует знание системы понятий, умение решать проблемные ситуации. Освоение данного уровня результатов обучения должно обеспечить формирование запланированных компетенций и позволит обучающемуся на минимальном уровне самостоятельности и ответственности выполнять задания;*

Продвинутый II уровень – углубляет и обогащает базовый уровень как по содержанию, так и по глубине проработки материала дисциплины. Это происходит за счет включения дополнительной информации. Данный уровень требует умения решать проблемы в рамках курса и смежных курсов посредством самостоятельной постановки цели и выбора программы действий. Освоение данного уровня результатов обучения позволит обучающемуся повысить уровень самостоятельности и ответственности до творческого применения знаний и умений.

1.2. Содержание дисциплины

Таблица 1.1

Код раздела, темы	Раздел, тема дисциплины*	Содержание
P1	История развития лыжного спорта в России	Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжений лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Лыжные гонки в России. Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене.
P2	Лыжный спорт и здоровье.	Поведение на занятиях, техника безопасности, оказание первой медицинской помощи при обморожениях. Питание лыжника зимой. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Роль лыжных гонок в системе ЗОЖ. Педагогический и врачебный контроль и самоконтроль
P3	Подготовка лыж, лыжные мази, парафины	Выбор лыжного инвентаря, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника, подготовка инвентаря к тренировочным занятиям и соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения
P4	Техническая подготовка в лыжном спорте	Значение рациональной техники в передвижении на лыжах. Классификация классических лыжных ходов, основные элементы попеременного и одновременного лыжных ходов. Техника прохождения спусков, подъемов, поворотов, способы торможения. Классификация коньковых лыжных ходов. Основные элементы коньковых ходов.

Р5	Методика обучения технике передвижения на лыжах.	Средства и методы обучения технике передвижения классическими и коньковыми ходами. Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике передвижения на лыжах.
Р6	Физическая подготовка в лыжном спорте	Периодизация годового тренировочного цикла. Основные средства и методы физической подготовки лыжника-гонщика. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок

1.3. Направление, виды воспитательной деятельности и используемые технологии

Таблица 1.2

Направление воспитательной деятельности	Вид воспитательной деятельности	Технология воспитательной деятельности	Компетенция	Результаты обучения
Профессиональное воспитание	профориентационная деятельность	Технология формирования уверенности и готовности к самостоятельной успешной профессиональной деятельности	ПК-16 - Способность выполнять деятельность и (или) демонстрировать элементы деятельности, осваиваемой обучающимися, и (или) выполнять задания, предусмотренные программой учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), планом тренировочного процесса	<p>З-1 - Сделать обзор содержания тренировочной деятельности в избранном виде спорта</p> <p>У-1 - Демонстрировать элементы физических упражнений</p> <p>У-2 - Выполнять физические упражнения, предусмотренные программой учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), планом тренировочного процесса</p> <p>П-1 - Иметь практический опыт выполнения деятельности и (или) демонстрации элементов деятельности, осваиваемой обучающимися, и (или) выполнения</p>

				заданий, предусмотренных программой учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), планом тренировочного процесса
--	--	--	--	---

1.4. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации .

2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Теоретико-методические основы лыжного спорта

Электронные ресурсы (издания)

1. Корельская, И. Е.; Лыжный спорт с методикой преподавания : учебное пособие.; САФУ, Архангельск; 2015; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436420> (Электронное издание)
2. Сорокин, С. Г.; Лыжный спорт в высших учебных заведениях (на примере лыжных гонок) : учебное пособие.; Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, Омск; 2017; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563139> (Электронное издание)

Печатные издания

1. , Сергеев, Г. А.; Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура".; Академия, Москва; 2013 (1 экз.)
2. , Евстратов, В. Д.; Лыжный спорт : [учебник для педагогических факультетов институтов и техникумов физической культуры.]; Физкультура и спорт, Москва; 1989 (1 экз.)
3. Шишкина, А. В.; Лыжные гонки XXI века: специальная физическая подготовка квалифицированных лыжников-гонщиков : [монография].; УГТУ-УПИ, Екатеринбург; 2008 (2 экз.)
4. , Шишкина, А. В., Тарбеева, Н. М., Брехова, Л. Л., Гусева, Н. А., Новаковский, С. В.; Физическая культура. Лыжные гонки : учебное пособие.; УГТУ-УПИ, Екатеринбург; 2009 (5 экз.)
5. , Новаковский, С. В.; Физическая культура. Лыжные гонки : учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300 (62) "Физическая культура".; Издательство Уральского университета, Екатеринбург; 2013 (101 экз.)

Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

Министерство спорта Российской федерации <https://www.minsport.gov.ru/>

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <https://lib.sportedu.ru>

Материалы для лиц с ОВЗ

Весь контент ЭБС представлен в виде файлов специального формата для воспроизведения синтезатором речи, а также в тестовом виде, пригодном для прочтения с использованием экранной лупы и настройкой контрастности.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

<https://biblioclub.ru>

<https://www.iprbookshop.ru>

3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Теоретико-методические основы лыжного спорта

Сведения об оснащённости дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием и программным обеспечением

Таблица 3.1

№ п/п	Виды занятий	Оснащённость специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
1	Лекции	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p> <p>Периферийное устройство</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Office Professional 2003 Win32</p> <p>Russian CD-ROM</p> <p>Google Chrome</p>
2	Практические занятия	<p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Лыжный инвентарь: лыжи, палки, секундомер</p>	Не требуется

3	Самостоятельная работа студентов	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM</p> <p>Google Chrome</p>
4	Консультации	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Периферийное устройство</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM</p> <p>Google Chrome</p>
5	Текущий контроль и промежуточная аттестация	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p>	<p>Google Chrome</p>