

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
1163328	Теория и методика базовых видов спорта

Екатеринбург

Перечень сведений о рабочей программе модуля	Учетные данные
Образовательная программа	Код ОП
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	Мясникова Татьяна Ивановна	кандидат педагогических наук, профессор	Профессор	управления в сфере физической культуры и спорта
4	Сегал Ирина Васильевна	кандидат педагогических наук, доцент	Доцент	физической культуры

Согласовано:

Управление образовательных программ

С.А. Иванченко

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; 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	Циклические виды легкой атлетики	3
2	Ациклические виды легкой атлетики	3
3	Теория и методика гимнастики	3
4	Теоретико-методические основы лыжного спорта	4
5	Теория и методика плавания	3
ИТОГО по модулю:		16

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	ПК-3 - Способен проводить занятия и физкультурно-	З-1 - Интерпретировать основы дидактики

атлетики	<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-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>П-2 - Иметь практический опыт организации участия спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</p>
	<p>ПК-6 - Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни</p>	<p>З-3 - Интерпретировать содержание здорового образа жизни</p> <p>У-1 - Формулировать особенности физкультурно-спортивной деятельности и формулировать ее цель</p> <p>У-2 - Оценивать особенности здорового образа жизни и формулировать его цель</p> <p>П-1 - Разрабатывать модель процесса формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни</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-2 - Привести примеры содержания образовательной деятельности в сфере физической культуры</p> <p>З-3 - Сделать обзор дидактических основ тренировочной и учебной деятельности</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>Теоретико-методические основы лыжного спорта</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>П-2 - Иметь практический опыт организации участия спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</p>
	<p>ПК-6 - Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни</p>	<p>З-3 - Интерпретировать содержание здорового образа жизни</p> <p>У-1 - Формулировать особенности физкультурно-спортивной деятельности и формулировать ее цель</p> <p>У-2 - Оценивать особенности здорового образа жизни и формулировать его цель</p> <p>П-1 - Разрабатывать модель процесса формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни</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-2 - Привести примеры содержания образовательной деятельности в сфере физической культуры</p> <p>З-3 - Сделать обзор дидактических основ тренировочной и учебной деятельности</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-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 З-2 - Характеризовать теории обучения двигательным действиям З-3 - Описывать теоретические основы физической подготовки З-4 - Сделать обзор базовых видов физкультурно-спортивной деятельности 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 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 З-2 - Сделать обзор содержания спортивной подготовки З-3 - Описывать структуру и содержание соревновательной деятельности в избранном виде спорта З-4 - Привести примеры задач и соответствующей им структуры тренировочного занятия У-1 - Правильно интерпретировать содержание тренировочного занятия различной направленности У-2 - Обобщать сведения о структуре и содержании соревновательной деятельности в избранном виде спорта П-1 - Подготовить проведение тренировочных занятий различной направленности</p>

		<p>П-2 - Иметь практический опыт организации участия спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</p>
	<p>ПК-6 - Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни</p>	<p>З-3 - Интерпретировать содержание здорового образа жизни</p> <p>У-1 - Формулировать особенности физкультурно-спортивной деятельности и формулировать ее цель</p> <p>У-2 - Оценивать особенности здорового образа жизни и формулировать его цель</p> <p>П-1 - Разрабатывать модель процесса формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни</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-2 - Привести примеры содержания образовательной деятельности в сфере физической культуры</p> <p>З-3 - Сделать обзор дидактических основ тренировочной и учебной деятельности</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>
Теория и методика	<p>ПК-3 - Способен проводить занятия и физкультурно-</p>	<p>З-1 - Интерпретировать основы дидактики</p>

<p>плавания</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-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>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>П-2 - Иметь практический опыт организации участия спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</p>
	<p>ПК-6 - Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни</p>	<p>З-3 - Интерпретировать содержание здорового образа жизни</p> <p>У-1 - Формулировать особенности физкультурно-спортивной деятельности и формулировать ее цель</p> <p>У-2 - Оценивать особенности здорового образа жизни и формулировать его цель</p> <p>П-1 - Разрабатывать модель процесса формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни</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-2 - Привести примеры содержания образовательной деятельности в сфере физической культуры</p> <p>З-3 - Сделать обзор дидактических основ тренировочной и учебной деятельности</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>Циклические виды легкой</p>	<p>ПК-3 - Способен проводить занятия и физкультурно-</p>	<p>З-1 - Интерпретировать основы дидактики</p>

атлетики	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>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>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>П-2 - Иметь практический опыт организации участия спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</p>
<p>ПК-6 - Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни</p>		<p>З-3 - Интерпретировать содержание здорового образа жизни</p> <p>У-1 - Формулировать особенности физкультурно-спортивной деятельности и формулировать ее цель</p> <p>П-1 - Разрабатывать модель процесса формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни</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-2 - Привести примеры содержания образовательной деятельности в сфере физической культуры</p> <p>З-3 - Сделать обзор дидактических основ тренировочной и учебной деятельности</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>

1.5. Форма обучения

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

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	Профессор	циклических видов спорта

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

Протокол № 6 от 15.06.2023 г.

1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Авторы:

- **Воробьев Леонид Петрович, Профессор, циклических видов спорта**

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. ВФЛА и World Athletics
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-4 - Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	П-2 - Иметь практический опыт организации участия спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта

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. ; Легкая атлетика : учебное пособие.; Новосибирский государственный технический университет, Новосибирск; 2018; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576711> (Электронное издание)
2. Врублевский, Е. П.; Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие.; Спорт, Москва; 2016; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995> (Электронное издание)
3. Кравчук, В. И.; Легкая атлетика : учебно-методическое пособие.; Челябинская государственная академия культуры и искусств, Челябинск; 2013; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492142> (Электронное издание)
4. ; Легкая атлетика : энциклопедия.; Человек, Москва; 2012; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461469> (Электронное издание)

Печатные издания

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

ЭБС Университетская библиотека онлайн «Директ-Медиа» <http://biblioclub.ru/>

ЭБС IPR Books <https://www.iprbookshop.ru>

ООО Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <http://elibrary.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

Google

Яндекс

3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Циклические виды легкой атлетики

Сведения об оснащении дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием и программным обеспечением

№ п/п	Виды занятий	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения
1	Лекции	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Периферийное устройство</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	Р7-Офис Профессиональный (Десктопная версия)
2	Практические занятия	<p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Легкоатлетический инвентарь: барьеры, эстафетные палочки, секундомер.</p>	не требуется
3	Консультации	<p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p>	Р7-Офис Профессиональный (Десктопная версия)
4	Самостоятельная работа студентов	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p>	Р7-Офис Профессиональный (Десктопная версия)
5	Текущий контроль и промежуточная аттестация	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p>	Р7-Офис Профессиональный (Десктопная версия)

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	Профессор	циклических видов спорта

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

Протокол № 6 от 15.06.2023 г.

1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Авторы:

- **Воробьев Леонид Петрович, Профессор, циклических видов спорта**

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-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	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

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; <https://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; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995> (Электронное издание)

3. Кравчук, В. И.; Легкая атлетика : учебно-методическое пособие.; Челябинская государственная академия культуры и искусств, Челябинск; 2013; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492142> (Электронное издание)

4. Синельник, Е. В.; Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учебно-методическое пособие.; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск; 2021; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690290> (Электронное издание)

Печатные издания

1. Жилкин, А. И.; Легкая атлетика : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 033100 - Физ. культура.; Академия, Москва; 2005 (7 экз.)

2. Воробьев, Л. П.; Легкая атлетика; УГТУ, Екатеринбург; 1997 (1 экз.)

3. , Грецов, Г. В., Янковский, А. Б.; Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению подготовки "Физическая культура".; Академия, Москва; 2013 (1 экз.)

Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн»<http://biblioclub.ru/>

2. ООО Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <http://elibrary.ru/>

3. ЭБС IPR Books <https://www.iprbookshop.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

Google

Яндекс

3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Ациклические виды легкой атлетики

Сведения об оснащённости дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием и программным обеспечением

№ п/п	Виды занятий	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения
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>Подключение к сети Интернет</p>	Р7-Офис Профессиональный (Десктопная версия)
2	Практические занятия	<p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Легкоатлетический инвентарь: граната, копье, ядро, стойки и планка для прыжков в высоту, рулетка измерительная.</p>	не требуется
3	Самостоятельная работа студентов	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	Р7-Офис Профессиональный (Десктопная версия)
4	Консультации	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	Р7-Офис Профессиональный (Десктопная версия)
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>Подключение к сети Интернет</p>	Р7-Офис Профессиональный (Десктопная версия)

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, без ученого звания	Доцент	физической культуры

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

Протокол № 6 от 15.06.2023 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-6 - Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	П-1 - Разрабатывать модель процесса формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни

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. Лебедихина, Т. М.; Гимнастика: теория и методика преподавания : учебное пособие.; Издательство Уральского университета, Екатеринбург; 2017; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695481> (Электронное издание)
2. Алаева, Л. С.; Гимнастика: общеразвивающие упражнения : учебное пособие.; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск; 2017; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271> (Электронное издание)
3. Поваляева, Г. В.; Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: для подготовки к практическим занятиям : учебно-методическое пособие.; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск; 2012; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274888> (Электронное издание)

Печатные издания

1. Баршай, В. М., Курьсь, В. Н., Павлов, И. Б.; Гимнастика : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 050720.65 (033100) "Физическая культура".; Феникс, Ростов-на-Дону; 2009 (1 экз.)
2. Ягодин, В. В., Жукова, О. Л.; Атлетическая гимнастика для студентов : учебное пособие.; УГТУ-УПИ, Екатеринбург; 2009 (25 экз.)
3. Лебедихина, Т. М., Марчук, С. А.; Гимнастика : учебное пособие.; УГТУ-УПИ, Екатеринбург; 2009

(16 экз.)

4. , Меньшиков, Н. К.; Гимнастика : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 033100 - Физическая культура.; Академия, Москва; 2001 (6 экз.)

Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн»<http://biblioclub.ru/>
2. ООО Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <http://elibrary.ru/>
3. ЭБС IPR Books <https://www.iprbookshop.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

Google

Яндекс

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
1	Лекции	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Доска аудиторная Подключение к сети Интернет	Р7-Офис Профессиональный (Десктопная версия)
2	Практические занятия	Рабочее место преподавателя Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с	не требуется

		санитарными правилами и нормами Гимнастические снаряды (кольца, брусья, турник) и инвентарь	
3	Самостоятельная работа студентов	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Подключение к сети Интернет	Р7-Офис Профессиональный (Десктопная версия)
4	Консультации	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Гимнастические снаряды (кольца, брусья, турник) и инвентарь	Р7-Офис Профессиональный (Десктопная версия)
5	Текущий контроль и промежуточная аттестация	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 Гимнастические снаряды (кольца, брусья, турник) и инвентарь	Р7-Офис Профессиональный (Десктопная версия)

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	кандидат педагогических наук, профессор	Профессор	физической культуры

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

Протокол № 6 от 15.06.2023 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-4 - Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	П-1 - Подготовить проведение тренировочных занятий различной направленности

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.; Северный (Арктический) федеральный университет (САФУ), Архангельск; 2015; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436420> (Электронное издание)
2. Реуцкая, Е. А.; Лыжный спорт: теория и методика : учебное пособие.; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск; 2020; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=607569> (Электронное издание)
3. , Луценко, , С. А.; Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Лыжный спорт : учебно-методическое пособие.; Институт специальной педагогики и психологии, Санкт-Петербург; 2013; <http://www.iprbookshop.ru/29969.html> (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., Тарбеева, Н. М., Новаковский, С. В.; Силовая подготовка квалифицированных лыжников-гонщиков в новых условиях соревновательной деятельности : монография.; УГТУ-УПИ, Екатеринбург; 2008 (3 экз.)

4. Шишкина, А. В.; Лыжные гонки XXI века: специальная физическая подготовка квалифицированных лыжников-гонщиков : [монография].; УГТУ-УПИ, Екатеринбург; 2008 (2 экз.)

Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн»<http://biblioclub.ru/>

2. ООО Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <http://elibrary.ru/>

3. ЭБС IPR Books <https://www.iprbookshop.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

Google

Яндекс

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
1	Лекции	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Доска аудиторная Подключение к сети Интернет	Р7-Офис Профессиональный (Десктопная версия)

2	Практические занятия	Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами Лыжный инвентарь: лыжи, палки, секундомер.	не требуется
3	Самостоятельная работа студентов	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Подключение к сети Интернет	Р7-Офис Профессиональный (Десктопная версия)
4	Консультации	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Подключение к сети Интернет	Р7-Офис Профессиональный (Десктопная версия)
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 Лыжный инвентарь: лыжи, палки, секундомер.	Р7-Офис Профессиональный (Десктопная версия)

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	кандидат педагогических наук, профессор	Профессор	физической культуры

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

Протокол № 6 от 15.06.2023 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-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	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

Теория и методика плавания

Электронные ресурсы (издания)

1. Гречанов, П. Б.; Физическая культура: плавание способом брасс : учебное пособие.; Новосибирский государственный технический университет, Новосибирск; 2016; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=574723> (Электронное издание)
2. ; Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание : учебное пособие.; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск; 2016; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483291> (Электронное издание)
3. Чертов, Н. В.; Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (плавание) : учебное пособие.; Южный федеральный университет, Ростов-на-Дону; 2012; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241095> (Электронное издание)
4. Лушпа, А. А.; Плавание : учебное пособие.; Кемеровский государственный университет, Кемерово; 2012; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232770> (Электронное издание)
5. Кислица, Н. Т.; Плавание : учебно-методическое пособие.; Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, Елец; 2011; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272201> (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.)

Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн»<http://biblioclub.ru/>
2. ООО Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <http://elibrary.ru/>
3. ЭБС IPR Books <https://www.iprbookshop.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

Google

Яндекс

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
1	Лекции	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Доска аудиторная Подключение к сети Интернет	Р7-Офис Профессиональный (Десктопная версия)
2	Практические занятия	Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами бассейн	не требуется
3	Самостоятельная работа студентов	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Подключение к сети Интернет	Р7-Офис Профессиональный (Десктопная версия)
4	Консультации	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 бассейн	Р7-Офис Профессиональный (Десктопная версия)

5	Текущий контроль и промежуточная аттестация	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Подключение к сети Интернет бассейн	Р7-Офис Профессиональный (Десктопная версия)
---	---	--	--