

ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский государственный университет спорта и туризма»
(ГАОУ ВО МГУСИТ)

СОГЛАСОВАНО

Проректор

 А.М. Каткова

«28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор института спортивных
технологий и физического
воспитания

 К.М. Берулава

«28» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.08 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
Б1.В.08.01 «Педагогическое физкультурно-спортивное
совершенствование»

направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование
направленность (профиль): Физическое воспитание и спорт

Форма обучения	заочная
Общая трудоемкость (в акад. часах / ЗЕ)	328 час.
Курс	II
Учебный семестр	3,4
Форма промежуточной аттестации	3, 4 семестр - зачет

Москва, 2023

Настоящая рабочая программа учебной дисциплины устанавливает требования к результатам обучения студента и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

Рабочая программа дисциплины (РПД) Элективные дисциплины по физической культуре и спорту, «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» составлена на основании ФГОС высшего образования 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «22» февраля 2018 г. № 121, основной профессиональной образовательной программы и учебного плана ГАОУ ВО МГУСиТ по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) «Физическое воспитание и спорт».

Программа предназначена для преподавателей, ведущих дисциплину, и студентов, обучающихся по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование.

Разработчик рабочей программы:

Профессор базовой кафедры
избранных видов спорта


«29» августа 2023 г.

Н.Б. Горелова

Рассмотрено и одобрено на заседании базовой кафедры избранных видов спорта 29.08.2023 г., протокол № 1.

Заведующий базовой кафедрой
избранных видов спорта,
кандидат педагогических наук


«29» августа 2023 г.

М.В. Зайнетдинов

СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела
методического обеспечения и
контроля качества
образовательного процесса


«29» августа 2023 г.

О.В. Федорова

Специалист по УМР отдела
методического обеспечения и
контроля качества
образовательного процесса


«29» августа 2023 г.

Е.В. Аверьянова

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель – целостное понимание и представление о физической культуре личности, умении осознанно и целенаправленно использовать средства и методы дисциплины для укрепления здоровья, развития специальных физических качеств для использования их в профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту в полном соответствии с современными профессиональными стандартами.

Задачи, решаемые в процессе преподавания учебной дисциплины:

- овладение навыками осознанного использования двигательных действий средств и методов Педагогического физкультурно-спортивного совершенствования для формирования и поддержания профессионально значимых физических качеств личности, уровня профессиональной подготовки;
- овладение навыками составления плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста технического и тактического мастерства, психологической подготовленности, интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта;
- развитие умений в построении, организации, самостоятельных занятий, контроле и регуляции нагрузок функциональных систем организма;
- развитие элементарных приемов саморегуляции и восстановления организма (питание, массаж, ванны, рекреация, аутогенная тренировка);
- формирование элементарных умений по организации мест занятий, соблюдению правил техники безопасности, самостраховки, самообороны;
- формирование профессиональных умений к созданию психологических и социальных условий для коллективного сотрудничества в области Педагогического физкультурно-спортивного совершенствования;
- формирование умений и навыков научно-методической деятельности в области Педагогического физкультурно-спортивного совершенствования.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

Дисциплина Б1.В.08.01 «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» изучается обучающимися в рамках Б1.В.08 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» части, формируемой участниками образовательных отношений ООП ВО на протяжении двух учебных семестров – третьего и четвертого. Завершается промежуточной аттестацией в форме зачета.

Изучение дисциплины Элективные дисциплины по физической культуре и спорту, «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» осуществляется на основе логической и содержательно-методической взаимосвязи с дисциплиной Б1.О.01.04 «Физическая культура и спорт» Б1.О.01 Социально-гуманитарного модуля.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ В РАМКАХ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ООП

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся компетенции: УК-6, УК-7.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты обучения:

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
<p>УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p>	<p>УК-6.1. Анализирует свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные и т.д.), для успешного выполнения порученной работы.</p>	<p>Знать: - способы оценки своей компетентности в контексте профессиональной деятельности Уметь: - применять инструментальной оценки своих ресурсов в контексте профессиональной деятельности Иметь практический опыт: - регуляции поведения в профессиональной деятельности</p>
	<p>УК-6.2. Определяет задачи саморазвития, цели и приоритеты профессионального роста; распределяет задачи на долго-, средне- и краткосрочные с обоснованием актуальности и анализа ресурсов для их выполнения</p>	<p>Знать: – теорию и методiku современных видов физкультурно-спортивной деятельности; – инновационные (нетрадиционные) виды физкультурно-спортивной деятельности популярные в молодёжной среде; – основы специальности, профессиональной деятельности и должностные обязанности тренера-преподавателя по физической культуре и спорту; – правовые и нормативные основы, регламентирующие труд тренера-преподавателя по физической культуре и спорту. Уметь: – применять на практике технологии совершенствования профессиональных умений физкультурно-спортивной деятельности; – оценивать эффективность технологий совершенствования профессиональных умений физкультурно-спортивной деятельности; – проектировать самообразование тренера-преподавателя по физической культуре и спорту; – использовать методики развития личности и имиджа тренера-преподавателя по физической культуре и спорту. Имеет практический опыт: – обучения на практике инновационными технологиями совершенствования профессиональных умений физкультурно-спортивной деятельности оценивать уровень сформированности</p>

		<p>профессиональных умений физкультурно-спортивной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> – участия в Skill-программах самообразования тренера-преподавателя по физической культуре и спорту; – использовать методики оценивания профессиональной деятельности тренера-преподавателя по физической культуре и спорту.
<p>К-7.Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1. Демонстрирует навыки использования здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и особенностей профессиональной деятельности.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перечень и специфику здоровьесберегающих технологий, поддерживающих должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выбирать необходимые здоровьесберегающие технологии, поддерживающие должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в конкретной ситуации. <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применения здоровьесберегающих технологий, поддерживающих должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
	<p>УК-7.2. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основные технологии PR в системе пропаганды актуальных трендов здорового образа жизни; – инновационные (нетрадиционные) оздоровительные технологии и физкультурные виды деятельности популярные в молодёжной среде; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – проводить PR-мероприятия по пропаганде здорового образа жизни; – оценивать эффекты (социальный, соматический, духовно-нравственный) от здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – разработки на практике и участия в PR мероприятиях по пропаганде здорового образа жизни; – оценивания технологий здорового образа жизни по социальному, соматическому, духовно-

		нравственному эффектам
	<p>УК-7.3. Планирует свое учебное и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p>	<p>Знать: - основы организации здорового образа жизни; Уметь: - организовать свою жизнь в соответствии социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни. Иметь практический опыт: - правильно использовать методы физического воспитания для укрепления здоровья и хорошего уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость учебной дисциплины составляет 328 часов, включая все формы контактной и самостоятельной работы обучающихся.

4.1. Распределение часов по темам и видам учебной работы

Заочная форма обучения

№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля ¹		Код компетенции или код индикатора
			всего	в т.ч.						в рамках контактной работы	в рамках самостоятельной работа	
				лекции	занятия семинарского типа ²	др. виды работ ³	консультаций ⁴					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
3 семестр												
1	Тема 1. Специальные упражнения бегунов	27						27			ПТЗ.О(п)	УК-6, УК-7
2	Тема 2. Техника бега на короткие дистанции (100 м, 200 м)	29	2	2				27			ПТЗ.Д	УК-6, УК-7
7	Тема 3. Методика обучения передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20-метровой зоне	26						26			ПТЗ.Т	УК-6, УК-7
8	Тема 4. Старт и стартовый разгон в беге на 200 м	26						22			ПТЗ.Т	УК-6, УК-7
9	Тема 5. Бег по дистанции и финиширование в беге на 100 м	26						26			ПТЗ.Т	УК-6, УК-7

¹ Вид текущего контроля: ПТЗ.Т – проверка теоретических знаний – тестирование (письменно), ПТЗ.КР – проверка теоретических знаний – контрольная работа (письменно), ПТЗ.О – опрос; ПТЗ.О(п) – опрос (письменно), ПТЗ.Д – проверка теоретических знаний – диктант; ПТЗ.Э – проверка теоретических знаний – эссе; ПР – практическая работа.

² К занятиям семинарского тапа относятся - семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия.

³ Указать другие виды контактной работы студентов, если они применяются при изучении данной дисциплины.

⁴ Если предусмотрены учебным планом.

№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля ¹		Код компетенции или код индикатора
			всего	в т.ч.						в рамках контактной работы	в рамках самостоятельная работа	
				лекции	занятия семинарского типа ²	др. виды работ ³	консультации ⁴					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
10	Тема 6. Бег по дистанции и финиширование в беге на 200 м	26						26			ПТЗ.Т	УК-6, УК-7
	Промежуточная аттестация	4						4	Зачет			УК-6, УК-7
	Итого за семестр	164	2	2				158				
4 семестр												
12	Тема 7. Развитие мышц верхнего плечевого пояса	19						19			ПТЗ.Д	УК-6, УК-7
14	Тема 8. Развитие мышц спины	19						19			ПТЗ.О(п)	УК-6, УК-7
15	Тема 9. Развитие мышц ног	20						16			ПТЗ.О(п)	УК-6, УК-7
18	Тема 10. Развитие шейных мышц	20						20			ПТЗ.Д	УК-6, УК-7
21	Тема 11. Развитие мышц пресса	22	2	2				20			ПТЗ.Д	УК-6, УК-7
22	Тема 12. Комплексы упражнений	20						20			ПТЗ.О(п)	УК-6, УК-7
23	Тема 13. Восстановительные процедуры при ОФП	20						20			ПТЗ.Д	УК-6, УК-7
24	Тема 14. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости, координационных способностей	20						20			ПТЗ.О(п)	УК-6, УК-7
	Промежуточная аттестация	4						4	Зачет			
	Итого за семестр	164	2	2				158				
ВСЕГО:		328	4	4				316				

4.2. Тематическое содержание занятий

Наименование разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
<p>Тема 1. Специальные упражнения бегунов</p>	<p>Самостоятельная работа (27 ак.ч.)</p>	<p>Подготовка письменных ответов на вопросы опроса:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перечень специальных беговых и прыжковых упражнений, основные ошибки при выполнении, задачи, которые решаются при выполнении специальных упражнений бегунов. 2. Освоение техники бега на 100 и 200 м. 3. Повторные ускорения с ходу на различных отрезках (60-150 м). 4. Бег с ускорением по прямой и с входом в поворот (60-80 м). 5. Пробегание финишной линии группой 3-5 человек и бросок на ленточку избранным вариантом. 6. Пробегание финишной линии с броском на ленточку вариантом «грудью вперед», «боком» (40-60 м). 7. Бег с ускорением по повороту на 60-80 м (1-3-я дорожка). <p>Работа с учебной, научной и справочной литературой.</p> <p>Самостоятельное изучение тем:</p> <p>Бег с ускорением в 3/4 интенсивности на 60-80 м. Бег с нарастанием скорости на 40-60 м с последующим свободным бегом по инерции. Бег с ускорением на 60, 80 м, 100 м (высокая скорость удерживается на 30-50 м). Бег на 60-100 м с околоредельной скоростью. Бег на 60-100 м с максимальной скоростью. Пробегание финишной линии с предельной скоростью без броска на ленточку (40-60 м). Пробегание финишной линии с броском на ленточку вариантом «грудью вперед», «боком» (40-60 м). Пробегание финишной линии группой 3-5 человек и бросок на ленточку избранным вариантом. То же на предельной скорости (40-60 м).</p>
<p>Тема 2. Техника бега на короткие дистанции (100 м, 200 м)</p>	<p>Лекция (2 ак.ч.)</p>	<p>Кинематические и динамические характеристики движений рук и ног. Характерные ошибки при беге на короткие дистанции и пути их устранения. Особенности низкого старта в беге на 100 м и 200 м, отличительные особенности данных стартовых положений. Бег по дистанции в беге на 100 м и бег на вираже в беге на 200 м. Особенности техники бега сильнейших бегунов мира. Освоение техники бега на 100 и 200 м.</p>

	<p>Самостоятельная работа (27 ак.ч.)</p>	<p>Подготовка докладов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение низкого старта с применением стартовых колодок, выбегание из старта без команды, под команду. 2. Развитие быстроты посредством упражнений на реакцию, бега из разных стартовых положений, из положения низкого старта. 3. Бег с низкого старта на повороте 20-30 м с околопредельной и предельной скоростью. 4. Особенности положений стартовых колодок в зависимости от антропометрических данных и уровня физической подготовленности. 5. Специальные упражнения спринтера. 6. Равномерный бег по повороту с высокой скоростью. 7. Пробегание финишной линии с предельной скоростью без броска на ленточку (40-60 м). <p>Работа с учебной, научной и справочной литературой.</p>
<p>Тема 3. Методика обучения передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне.</p>	<p>Самостоятельная работа (26 ак.ч.)</p>	<p>Выполнение тестирования. Самостоятельное изучение тем: Передача эстафеты на максимальной скорости в зоне (устанавливаются индивидуальные контрольные отметки для команды по этапам). Командный эстафетный бег на полную дистанцию с участием двух и более команд. Работа с учебной, научной и справочной литературой.</p>
<p>Тема 4. Старт и стартовый разгон в беге на 200 м</p>	<p>Самостоятельная работа (26 ак.ч.)</p>	<p>Выполнение тестирования. Самостоятельное изучение тем: Выполнение низкого старта с применением стартовых колодок, выбегание из старта без команды, под команду. Бег с низкого старта на повороте 20-30 м с околопредельной и предельной скоростью. Развитие быстроты посредством упражнений на реакцию, бега из разных стартовых положений, из положения низкого старта. Работа с учебной, научной и справочной литературой.</p>

<p>Тема 5. Бег по дистанции и финиширование в беге на 100 м</p>	<p>Самостоятельная работа (26 ак.ч.)</p>	<p>Выполнение тестирования. Самостоятельное изучение тем Бег с ускорением в 3/4 интенсивности на 60-80 м. Бег с нарастанием скорости на 40-60 м с последующим свободным бегом по инерции. Бег с ускорением на 60, 80 м, 100 м (высокая скорость удерживается на 30-50 м). Бег на 60-100 м с околопредельной скоростью. Бег на 60-100 м с максимальной скоростью. Пробегание финишной линии с предельной скоростью без броска на ленточку (40-60 м). Пробегание финишной линии с броском на ленточку вариантом «грудью вперед» (40-60 м). Пробегание финишной линии группой 3-5 человек и бросок на ленточку избранным вариантом. Работа с учебной, научной и справочной литературой.</p>
<p>Тема 6. Бег по дистанции и финиширование в беге на 200 м</p>	<p>Самостоятельная работа (26 ак.ч.)</p>	<p>Выполнение тестирования. Самостоятельное изучение тем: Равномерный бег по кругу различного радиуса. Бег с ускорением по прямой и с входом в поворот (60-80 м). Бег с ускорением по повороту на 60-80 м (6-4-я дорожка). Бег с ускорением по повороту на 60-80 м (1-3-я дорожка). Равномерный бег по повороту с высокой скоростью. Пробегание финишной линии с предельной скоростью без броска на ленточку (40-60 м). Пробегание финишной линии с броском на ленточку вариантом «грудью вперед» (40-60 м). То же, но вариантом «боком». Пробегание финишной линии группой 3-5 человек и бросок на ленточку избранным вариантом. То же на предельной скорости (40-60 м). Работа с учебной, научной и справочной литературой.</p>
<p>Промежуточная аттестация</p>	<p>Зачет</p>	<p>Устно по билетам</p>

<p>Тема 7. Развитие мышц верхнего плечевого пояса</p>	<p>Самостоятельная работа (19 ак.ч.)</p>	<p>Подготовка докладов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Анатомия мышц плечевого пояса. 2. Упражнения для дельтовидных мышц. 3. Упражнения для трапецевидных мышц. <p>Работа с учебной, научной и справочной литературой. Самостоятельное изучение тем: Разминка. Отжимания. Положение рук – шире плеч. Отжимания. Положение рук – в проекции плеч. Шагающая планка. Положение – планка на прямых руках. Боковая планка с разворотом. Тяга с гантелями. Разведение рук с гантелями. Жим гантелей вверх. Растяжка.</p>
<p>Тема 8. Развитие мышц спины</p>	<p>Самостоятельная работа (19 ак.ч.)</p>	<p>Подготовка письменных ответов на вопросы опроса:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения для развития и анатомия мышц верхней части спины. 2. Упражнения для развития и анатомия мышц средней части спины. 3. Варианты суперсерий и комбинаций упражнений для развития широчайшей мышцы спины и ее синергистов. 4. Упражнения для развития и анатомия мышц нижней части спины. 5. Варианты суперсерий и комбинаций упражнений для развития мышц-разгибателей спины. <p>Работа с учебной, научной и справочной литературой. Самостоятельное изучение тем: Разминка. Подтягивания. Тяга вертикального блока. Тяга штанги в наклоне. Тяга гантели одной рукой. Тяги на горизонтальном блоке к поясу. Поллувер на блоке.</p>

<p>Тема 9. Развитие мышц ног</p>	<p>Самостоятельная работа (20 ак.ч.)</p>	<p>Работа с учебной, научной и справочной литературой. Разминка. Приседания с широкой и узкой постановкой ног, отягощениями, на одной ноге Выпады вперед, назад, в стороны, на месте, динамичные и с отягощениями. Махи и отведения стоя и лежа. Статические выпады и приседания. Круговые движения ногой, коленом, стопой. Подготовка письменных ответов на вопросы опроса: 1. Анатомия мышц ног. 2. Упражнения для развития мышц голени и стопы. 3. Упражнения для развития мышц таза и бедра. 4. Большая ягодичная мышца. 5. Четырёхглавая мышца бедра. 6. Двуглавая мышца бедра. 7. Стратегия тренировки ног. 8. Упражнения для мышц ног в лёгкой атлетике.</p>
<p>Тема 10. Развитие шейных мышц</p>	<p>Самостоятельная работа (20 ак.ч.)</p>	<p>Работа с учебной, научной и справочной литературой. Разминка. Стойка на голове. Плавные движения вперёд, назад в упоре на голове. Экстензии с головной лямкой. Экстензии с сопротивлением. растяжка Подготовка докладов: 1.Какие упражнения способствуют развитию икроножных мышц 2.Как правильно восстанавливаться после сильной нагрузки 3.Упражнения на верхний плечевой пояс 4.Как растягивать мышцы шеи.</p>
<p>Тема 11. Развитие мышц пресса</p>	<p>Лекция (2 ак.ч.)</p>	<p>Понятийный аппарат. Методика развития мышц брюшного пресса. Функции мышц брюшного пресса. Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса. Составление программы тренировки. Упражнения для укрепления спины. Релаксация. Проработка верхней части брюшного пресса. Проработка нижней части брюшного пресса. Проработка косых мышц брюшного пресса.</p>

	<p>Самостоятельная работа (20 ак.ч.)</p>	<p>Работа с учебной, научной и справочной литературой. Подготовка докладов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Мышцы живота и брюшной пресс. 2. Упражнения для брюшного пресса. 3. Три лучших базовых упражнения для развития силы и массы мышц брюшного пресса. 4. Три лучших изолирующих упражнения для целенаправленной, изолированной проработки мышц пресса. 5. Упражнения для поддержания внутренних органов в нормальном положении. <p>Самостоятельное изучение тем: Разминка. Боковая планка. Боковые скручивания. Косые скручивания. Планка. Ножницы. Повороты туловищем. Обратные скручивания. Стрит-ап. Твист. Растяжка.</p>
<p>Тема 12. Комплексы упражнений</p>	<p>Самостоятельная работа (20 ак.ч.)</p>	<p>Подготовка письменных ответов на вопросы опроса:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Индивидуальный комплекс физических упражнений. 2. Характеристика индивидуальных упражнений. 3. Проведение практических занятий. 4. Циклические упражнения. 5. Ациклические упражнения. <p>Работа с учебной, научной и справочной литературой. Самостоятельное изучение тем: Разминка. Комплексы упражнений на все группы мышц. Скручивания на наклонной скамье. Подъем ног в упоре. Тяга становая со штангой. Наклоны со штангой на плечах. Классический жим штанги лежа. Разводы с гантелями лежа. Тяга штанги в наклоне обратным хватом. Тяга за голову с верхнего блока. Растяжка.</p>

Тема 13. Восстановительные процедуры при ОФП	Самостоятельная работа (20 ак.ч.)	Работа с учебной, научной и справочной литературой. Подготовка докладов: 1. Врачебный контроль и самоконтроль. 2. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление. 3. Восстановление работоспособности после тренировки. Тренировочная нагрузка. Критерии переутомления. 4. Интервалы отдыха между тренировками. 5. Контроль величины тренировочной нагрузки. 6. Критерии переутомления. 7. Обратимость тренировочных эффектов. 8. Упражнения на расслабление. Средства восстановления. Самостоятельное изучение тем: Разминка. Упражнения на растяжку. Массаж. Вис на турнике для растяжки спины. Так же при усиленных тренировках по общей физической подготовке применяют такие виды восстановительных процедур как сауна, холодные ванны, СПА.
---	---	--

<p>Тема 14. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости, координационных способностей</p>	<p>Самостоятельная работа (20 ак.ч.)</p>	<p>Подготовка письменных ответов на вопросы опроса:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Что такое скорость 2. Нужна ли выносливость в спорте 3. Упражнения на координацию. 4. Определение выносливости и ее отдельных видов 5. Факторы, обуславливающие уровень развития выносливости 6. Возрастные особенности проявления выносливости 7. Критерии и методы оценки выносливости у занимающихся физической культурой и спортом 8. Задачи, решаемые в процессе развития выносливости 9. Средства развития выносливости 10. Методы и методики, применяемые для развития выносливости. <p>Работа с учебной, научной и справочной литературой.</p> <p>Самостоятельное изучение тем:</p> <p>Скоростные способности человека: основные понятия, виды. Методы воспитания скоростных способностей. Возрастные особенности воспитания двигательных качеств. Определение ловкости. Физиологические и психологические основы ловкости. Средства развития ловкости. Воспитание ловкости. Виды и степени развития ловкости. Степени ловкости. Периодизация развития ловкости. Методы и способы развития ловкости. Физиология ловкости. Методика воспитания ловкости. Тесты для определения ловкости и координационных способностей. Координационные способности и основные положения методики их развития. Возрастно-половые и индивидуальные особенности развития координационных способностей. Основные положения методики развития координационных способностей.</p>
<p>Промежуточная аттестация</p>	<p>Зачет</p>	<p>Устно по билетам</p>

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

5.1. Основная литература

1. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514967>

2. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебное пособие для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517828>

3. Спортивная метрология : учебник для среднего профессионального образования / В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов ; ответственный редактор В. В. Афанасьев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 209 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08626-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513585>

4. Замараев, В. А. Анатомия для студентов физкультурных колледжей : учебник и практикум для среднего профессионального образования / В. А. Замараев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 353 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18058-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/534213>

5.2. Дополнительная литература

1. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 159 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17901-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/533944>

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517710>

3. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 124 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11155-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518239>

5.3. Сайты федераций для изучения документации, правил соревнований, видео индивидуальных и командных технических элементов.

1. <https://ruchess.ru/> Федерация шахмат России
2. <http://rusboxing.ru/> Федерация бокса России
3. <http://rusathletics.info/> Всероссийская федерация легкой атлетики
4. <https://sportgymrus.ru/> Федерация спортивной гимнастики России
5. <https://rufso.ru/> Федерация спортивного ориентирования России

6. <http://cheerleading.ru/> Федерация чирлидинга России
7. <https://www.judo.ru/> Федерация дзюдо России
8. <http://www.volley.ru/> Федерация волейбола России
9. <https://russiabasket.ru/> Федерация баскетбола России
10. <https://rushandball.ru/> Федерация гандбола России
11. <https://rfs.ru/> Российский футбольный союз

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

Доступ к электронно-библиотечным системам:

- Национальный цифровой ресурс Руконт: www.rucont.ru/;
- Образовательная платформа Юрайт: <https://urait.ru/>.

Доступ к современным профессиональным базам данных и информационно-справочным системам:

1. "Университетская библиотека": <http://www.biblioclub.ru/>
2. Сайт «Минобрнауки.рф.», рубрика «Обращение граждан», вопросы и ответы, тема «Дети с ОВЗ научная электронная библиотека e-library»: <http://www.e-library.ru/>
3. Университетская информационная система России (УИС России): <http://uisrussia.msu.ru/>
4. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Библиотека полнотекстовых учебников и учебных пособий по гуманитарно-экономическим и техническим дисциплинам [Режим доступа <http://window.edu.ru/window/library>]
5. Электронная библиотечная система <http://znanium.com>
6. Научная электронная библиотека: электронные версии статей журналов. <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
7. Публичная Интернет-библиотека [Режим доступа <http://www.public.ru/>].

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. MS Windows Professional 7 Russian – лицензия № 49715244 от 15.02.2012г., № 49466115 от 19.12.2011г.;
2. MS Office 2010 Russian – лицензия № 49715245 от 15.02.2012г.;
3. Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows;
4. Подключение к сети «Интернет» и обеспечение доступа в ЭИОС – договор о подключении услуг электросвязи 017800123199 от 01.09.2018.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РПД

Учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, подтверждающая наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования:

Комплект учебной мебели для обучающихся:

Письменные столы (20 шт);

Стулья (40 шт);

Смарт-телевизор (1шт.);

Рабочее место преподавателя:

ноутбук с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду

Учебная аудитория для проведения учебных занятий семинарского типа (в т.ч. практической подготовки обучающихся), подтверждающая наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования:

Универсальный спортивный зал

Фермы баскетбольные пристенные – 2 шт.;

Щиты с кольцами баскетбольные - 6 штук;

Напольное покрытие с разметками:

баскетбол, мини-футбол, волейбол, большой теннис Гимнастические лестницы

Помещение для самостоятельной работы обучающихся, подтверждающее наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования:

Письменные столы – (5 шт.);

Стулья (5 шт.);

Стеллажи (3 шт.);

Шкаф книжный (9 шт.);

Ноутбук с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду (10 шт.)

9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОСТУПНОСТИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и учебно-методические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением элементов электронного обучения (при наличии заявления). Электронное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а также с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype), что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В образовательном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для обучающихся с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения. Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы обучающиеся с нарушениями слуха получали информацию визуально,

с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении всех видов аттестации.

Особые условия предоставляются обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья на основании заявления, содержащего сведения о необходимости создания соответствующих специальных условий.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

10.1. Методические указания по изучению дисциплины для обучающихся

Студентам необходимо ознакомиться с содержанием рабочей программы дисциплины, с целями и задачами дисциплины, методическими разработками по данной дисциплине, имеющимися в ЭИОС и сайте университета, с графиком консультаций преподавателей базовой кафедры избранных видов спорта.

Советы по планированию и организации времени, необходимого на изучение дисциплины. Рекомендуемое распределение времени на изучение дисциплины указано в разделе «Структура и содержание дисциплины». В целях более плодотворной работы в семестре студенты также могут ознакомиться с календарно-тематическим планом дисциплины, составленным преподавателем – как для лекционных, так и для практических занятий.

«Сценарий» изучения дисциплины.

«Сценарий» изучения дисциплины студентом подразумевает выполнение им следующих действий:

1. Ознакомление с целями и задачами дисциплины.
2. Ознакомление с требованиями к знаниям и навыкам студента.
3. Первичное ознакомление с разделами и темами дисциплины.
4. Ознакомление с распределением времени на изучение дисциплины.
5. Ознакомление со списками рекомендуемой основной и дополнительной литературы по дисциплине.
6. Углублённое ознакомление с разделами и темами дисциплины.
7. Предварительный охват на основе рекомендуемой литературы круга вопросов, актуальных для конкретного занятия.
8. Самостоятельная проработка основного круга вопросов как каждого последующего, так и каждого предыдущего занятия в свободное время между занятиями по дисциплине.
9. Присутствие и творческое участие на лекционных и семинарских / практических занятиях.
10. Выполнение требований планового текущего и итогового контроля.
11. Уточнение возникающих вопросов на консультации по дисциплине.

12. Непосредственная подготовка к зачету по дисциплине на основе выданных преподавателем вопросов к зачету.

10.2. Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям

Студентам необходимо:

- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;

- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции. При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам; если разобраться в материале опять не удалось, то обратиться к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях.

10.3. Методические рекомендации по выполнению различных форм самостоятельных домашних заданий

Самостоятельная работа студентов включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины студентам предлагается перечень заданий для самостоятельной работы.

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования:

- должны выполняться самостоятельно;
- соответствовать установленным требованиям по содержанию и оформлению;
- представляться в установленные сроки.

Студентам следует:

- руководствоваться графиком самостоятельной работы, определенным РПД;

- выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельного выполнения, и разбирать на семинарах и консультациях неясные вопросы;

- при подготовке к промежуточной аттестации параллельно прорабатывать соответствующие теоретические и практические разделы дисциплины, фиксируя неясные моменты для их обсуждения на плановой консультации.

11. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Освоение учебной дисциплины Элективные дисциплины по физической культуре и спорту, «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий, в т.ч. интерактивных лекций, дискуссий, разбор конкретных ситуаций и практических задач в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

12. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации оформляется приложением к РПД.

Приложение
к рабочей программе дисциплины
Элективные дисциплины по
физической культуре и спорту,
«Педагогическое физкультурно-
спортивное совершенствование»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
<p>УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p>	<p>УК-6.1. Анализирует свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные и т.д.), для успешного выполнения порученной работы.</p>	<p>Знать: - способы оценки своей компетентности в контексте профессиональной деятельности Уметь: - применять инструментарий оценки своих ресурсов в контексте профессиональной деятельности Иметь практический опыт: - регуляции поведения в профессиональной деятельности</p>	<p>опрос; доклад; тестирование; зачет</p>
	<p>УК-6.2. Определяет задачи саморазвития, цели и приоритеты профессионального роста; распределяет задачи на долго-, средне- и краткосрочные с обоснованием актуальности и анализа ресурсов для их выполнения</p>	<p>Знать: – теорию и методику современных видов физкультурно-спортивной деятельности; – инновационные (нетрадиционные) виды физкультурно-спортивной деятельности популярные в молодежной среде; – основы специальности, профессиональной деятельности и должностные обязанности тренера-преподавателя по физической культуре и</p>	

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
		<p>спорту;</p> <ul style="list-style-type: none"> – правовые и нормативные основы, регламентирующие труд тренера-преподавателя по физической культуре и спорту. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – применять на практике технологии совершенствования профессиональных умений физкультурно-спортивной деятельности; – оценивать эффективность технологий совершенствования профессиональных умений физкультурно-спортивной деятельности; – проектировать самообразование тренера-преподавателя по физической культуре и спорту; – использовать методики развития личности и имиджа тренера-преподавателя по физической культуре и спорту. <p>Имеет практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – обучения на практике инновационными технологиями совершенствования профессиональных умений физкультурно-спортивной деятельности оценивать уровень сформированности профессиональных умений физкультурно-спортивной деятельности; – участия в Skill-программах самообразования тренера-преподавателя по 	

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
		физической культуре и спорту; – использовать методики оценивания профессиональной деятельности тренера-преподавателя по физической культуре и спорту.	
<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1. Демонстрирует навыки использования здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и особенностей профессиональной деятельности.</p>	<p>Знать: - перечень и специфику здоровье сберегающих технологий, поддерживающих должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Уметь: - выбирать необходимые здоровье сберегающие технологии, поддерживающие должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в конкретной ситуации.</p> <p>Иметь практический опыт: - применения здоровье сберегающих технологий, поддерживающих должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>опрос; доклад; тестирование; зачет</p>

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
	<p>УК-7.2. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>	<p>Знать: – основные технологии PR в системе пропаганды актуальных трендов здорового образа жизни; – инновационные (нетрадиционные) оздоровительные технологии и физкультурные виды деятельности популярные в молодёжной среде; Уметь: – проводить PR-мероприятия по пропаганде здорового образа жизни; – оценивать эффекты (социальный, соматический, духовно-нравственный) от здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности Иметь практический опыт: – разработки на практике и участия в PR мероприятиях по пропаганде здорового образа жизни; – оценивания технологий здорового образа жизни по социальному, соматическому, духовно-нравственному эффектам</p>	
	<p>УК-7.3. Планирует свое учебное и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p>	<p>Знать: - основы организации здорового образа жизни; Уметь: - организовать свою жизнь в соответствии социально значимыми представления о здоровом образе жизни. Иметь практический опыт: - правильно использовать</p>	

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
		методы физического воспитания для укрепления здоровья и хорошего уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	

2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

2.1. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

Зачет (3 семестр)

Перечень вопросов:

1. Специальные беговые и прыжковые упражнения, основные ошибки при выполнении, задачи, которые решаются при выполнении специальных упражнений бегунов.
2. Техника бега на 100 и 200 м.
3. Кинематические и динамические характеристики движений рук и ног.
4. Характерные ошибки при беге на короткие дистанции и пути их устранения.
5. Особенности низкого старта в беге на 100 м и 200 м, отличительные особенности данных стартовых положений.
6. Бег по дистанции в беге на 100 м и бег на вираже в беге на 200 м.
7. Особенности техники бега сильнейших бегунов мира.
8. Особенности положений стартовых колодок в зависимости от антропометрических данных и уровня физической подготовленности.
9. Средство развития быстроты.
10. Особенности бега по виражу.
11. Охарактеризуйте варианты финиширования («грудью вперед», «боком»).
12. Специальные упражнения спринтера.
13. Особенности бега на различных спринтерских дистанциях, отличия бега на 400 м и 200 м.
14. Кинематико-динамические характеристики бега на 400 м.
15. Тактика бега на 400 м.
16. Развитие специальной выносливости.
17. Особенности расположения стартовых колодок на повороте.
18. Особенности бега с низкого старта на повороте.
19. Техника эстафетного бега 4x100 м.
20. Этапы в эстафетном беге 4x100 м.
21. Способы передачи эстафетной палочки.
22. Зона разгона и зона передачи.
23. Перечислите упражнения для освоения техники передачи эстафетной палочки.

24. Методика обучения передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20-метровой зоне.

Критерии оценки:

«Зачтено» – обучающийся студент выполнил с положительной оценкой все практические задания и проверочные работы (допуск к зачету) и на зачете при ответе на вопросы изложил материал грамотным языком, последовательно, с точным использованием терминологии, с конкретными примерами, продемонстрировав владение материалом дисциплины в объеме, предусмотренном программой;

«Не зачтено» - обучающийся студент не усвоил материал в объеме, предусмотренном программой, и не выполнил все практические задания и проверочные работы с положительной оценкой или при ответе на зачете студентом не раскрыто основное содержание учебного материала, допущены ошибки в определении ключевых понятий и т.п.

Зачет (4 семестр)

1. Передача эстафеты на максимальной скорости в зоне.
2. Этапы в эстафетном беге 4x100 м.
3. Способы передачи эстафетной палочки.
4. Бег с ускорением в 3/4 интенсивности на 60-80 м.
5. Командный эстафетный бег на полную дистанцию с участием двух и более команд.
6. Бег на 60-100 м с околоредельной скоростью.
7. Бег на 60-100 м с максимальной скоростью.
8. Пробегание финишной линии с предельной скоростью без броска на ленточку (40-60 м).
9. Пробегание финишной линии с броском на ленточку вариантом «грудью вперед» (40-60 м).
10. Кинематико-динамические характеристики бега на 400 м.
11. Тактика бега на 400 м.
12. Развитие специальной выносливости.
13. Равномерный бег по кругу различного радиуса.
14. Бег сходу на дистанции различных отрезках (60-150 м).
15. Специальные упражнения спринтера.
16. Особенности расположения стартовых колодок на повороте.
17. Равномерный бег по повороту с высокой скоростью.
18. Бег с низкого старта с фиксацией времени на дистанциях 60 м, 100 м, 200 м, 300 м, 400 м, 600 м.
19. Особенности расположения стартовых колодок на повороте.
20. Этапы в эстафетном беге 4x100 м.
21. Способы передачи эстафетной палочки.
22. Зона разгона и зона передачи.
23. Общая физическая подготовка (развитие ловкости, скорости, силы, взрывной силы и т.д.).
24. Специальная физическая подготовка.
25. Вспомогательная физическая подготовка.
26. Организация и проведение соревнований по футболу.
27. Характеристика типов соревнований.
28. Положение о соревнованиях. Основные пункты и их содержание.
29. Организация, проводящая соревнования. Ее функции.
30. Характер и способы проведения соревнований.

31. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей.
32. Права и обязанности главного судьи соревнований.
33. Спортивная база проведения соревнований.
34. Участники соревнований, их права и обязанности.
35. Организационный комитет по подготовке и проведению соревнований (состав, план работы).

Критерии оценки:

«Зачтено» – обучающийся студент выполнил с положительной оценкой все практические задания и проверочные работы (допуск к зачету) и на зачете при ответе на вопросы изложил материал грамотным языком, последовательно, с точным использованием терминологии, с конкретными примерами, продемонстрировав владение материалом дисциплины в объеме, предусмотренном программой;

«Не зачтено» - обучающийся студент не усвоил материал в объеме, предусмотренном программой, и не выполнил все практические задания и проверочные работы с положительной оценкой или при ответе на зачете студентом не раскрыто основное содержание учебного материала, допущены ошибки в определении ключевых понятий и т.п.

2.2. Оценочные материалы для текущего контроля

ТЕСТИРОВАНИЕ

ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ № 1

Тема 3. Методика обучения передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне.

1 вариант

№ п/п	Вопрос и варианты ответов	Вариант правильного ответа
1	В эстафете 4x100 м стартующий на первом этапе передает палочку правой рукой: а) в правую руку второго участника; б) в левую руку второго участника.	б
2	Передача эстафетной палочки разрешается только в зоне, по длине равной: а) 20 м.; б) 30 м.; в) 40 м.	а
3	Какой частью тела разрешается пересекать финишную линию? а) головой; б) рукой; в) ногой; г) туловищем.	г
4	Длина стартового разбега равна: а) 10-15 м; б) 20-25 м; в) 30-35 м.	а
5	Какой эстафетный бег не входит в программу Олимпийских	

игр? а) 4x100 м; б) 4x200 м; в) 4x400 м.	б
---	---

2 вариант

№ п/п	Вопрос и варианты ответов	Вариант правильного ответа
1	По команде «Внимание» спортсмен: а) подходит к колодкам, приседает и ставит руки на дорожку; б) отходит от колодок на 2-3 м; в) разгибает ноги, поднимает таз и подает плечи вперед; г) энергично отталкивается ногами и выполняет движения руками.	в
2	Для старта подаются команды: а) «На старт!»-и производится выстрел из стартового пистолета; б) «На старт!», «Внимание»-и производится выстрел из стартового пистолета; в)«На старт!», «Внимание», «Марш»-и производится выстрел из стартового пистолета.	б
3	Сколько фальстартов разрешено в забеге? а) 1; б) 2; в) 3.	а
4	Бегун на короткие дистанции для начала бега использует: а) высоки старт; б) старт с опорой на одну руку; в) низкий старт.	в
5	Какие дистанции относятся к коротким? а) 500м-800м.; б)300м-400м.; в) 1000м-3000м.	б

Ключи:

1 вариант		2 вариант	
№ вопроса	ответ	№ вопроса	ответ
1	б	1	в
2	а	2	б
3	г	3	а
4	а	4	в
5	б	5	б

ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ № 2

Тема 4. Старт и стартовый разгон в беге на 200 м.

1 вариант

№ п/п	Вопрос и варианты ответов	Вариант правильного ответа
1	Формы занятий по легкой атлетике можно условно разделить на: а) главные и второстепенные б) основные и эпизодические в) учебные и неучебные	б
2	По характеру соревнования в легкой атлетике подразделяются на: а) отборочные и квалификационные б) первенства и чемпионаты в) личные, командные и лично-командные	в
3	Толкание ядра — вид спорта, который проводится: а) на стадионе и в манеже + б) только в манеже в) только на стадионе	а
4	К спринтерскому бегу в лёгкой атлетике относится: а) бег на 5000м б) бег на 100м в) кросс г) марафонский бег	б
5	Основу классификации видов спорта в легкой атлетике составляют: а) бег, прыжки, метания, марафонские дистанции б) беговые виды, прыжковые, метания и многоборья в) ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья	в

2 вариант

№ п/п	Вопрос и варианты ответов	Вариант правильного ответа
1	Изменения в технике движений зависят, в том числе и от: а) погодных условий б) психологических особенностей спортсмена в) условий проведения соревнований	б
2	Какой вид спорта называют «королевой спорта»: а) легкую атлетику б) гимнастику в) тяжелую атлетику	а
3	Кросс — это: а) бег с барьерами б) бег по пересеченной местности в) бег с ускорением	б
4	Какие беговые дистанции не входят в программу Олимпийских игр: а) 400 м, 800 м б) 200 м, 100 м	в

	в) 500 м, 1000 м	
5	Какая из дистанций является спринтерской: а) 100 м б) 800 м в) 500 м	а

Ключи:

1 вариант		2 вариант	
№ вопроса	ответ	№ вопроса	ответ
1	б	1	б
2	в	2	а
3	а	3	б
4	б	4	в
5	в	5	а

ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ № 3

Тема 5. Бег по дистанции и финиширование в беге на 100 м.

1 вариант

№ п/п	Вопрос и варианты ответов	Вариант правильного ответа
1	Первые сведения о легкоатлетических соревнованиях: а) 1837 г.; б) 776 г. до н.э.; в) 394 г.	б
2	Как называется бегун на короткие дистанции? а) стайер; б) марафонец; в) спринтер.	в
3	Ширина дорожки равна: а) 1,00 м-1,10 м.; б) 1,22 м-1,25 м.; в) 1,31 м-1,35 м.	б
4	Для лучшего упора ногами при старте применяется: а) стартовый трак; б) стартовый коллектор; в) стартовый станок.	в
5	Бегун на короткие дистанции для начала бега использует: а) высоки старт; б) старт с опорой на одну руку; в) низкий старт.	в

2 вариант

№ п/п	Вопрос и варианты ответов	Вариант правильного ответа
1	Какие дистанции относятся к коротким? а) 500м-800м.; б). 30м-400м.;	б

	в) 1000м-3000м.	
2	Длина стандартной беговой дорожки равна: а) 500 м.; б) 250 м.; в) 400 м.	в
3	Бег подразделяется на четыре части: а) старт-бег по дистанции-разгон-финиширование; б) старт-стартовый разгон-бег по дистанции-финиширование; в) старт-стартовый разгон-финишное ускорение-финиширование.	б
4	Первые атлеты соревновались на дистанции: а) 110 м; б) 192 м; в) 2 стади.	б
5	По команде «Внимание» спортсмен: а) подходит к колодкам, приседает и ставит руки на дорожку; б) отходит от колодок на 2-3 м; в) разгибает ноги, поднимает таз и подает плечи вперед; г) энергично отталкивается ногами и выполняет движения руками.	в

Ключи:

1 вариант		2 вариант	
№ вопроса	ответ	№ вопроса	ответ
1	б	1	б
2	в	2	в
3	б	3	б
4	в	4	б
5	в	5	в

ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ № 4

Тема 6. Бег по дистанции и финиширование в беге на 200 м.

1 вариант

№ п/п	Вопрос и варианты ответов	Вариант правильного ответа
1	Чем измеряется длина разбега: а) рулеткой б) ступнями в) беговым шагом	б
2	Какова ширина беговой дорожки на стадионе: а) 100 см б) 105 см в) 125 см	в
3	Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к:	б

	а) улучшению спортивного результата б) травмам в) экономии сил	
4	При самостоятельных занятиях легкой атлетикой наиболее эффективным является контроль за физической нагрузкой: а) по частоте дыхания б) по самочувствию в) по частоте сердечных сокращений	в
5	В каком году возникла легкая атлетика в России: а) в 1896 б) в 1888 в) в 1912	б

2 вариант

№ п/п	Вопрос и варианты ответов	Вариант правильного ответа
1	Стипель-чез — это вид бега, который проводится: а) в естественных условиях б) на беговой дорожке стадиона с однотипными барьерами в) на беговой дорожке стадиона с барьерами и ямой с водой	в
2	Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит: а) бег на короткие дистанции б) бег на длинные дистанции в) бег на средние дистанции	б
3	Бег на длинные дистанции (на стадионе) включает столько метров: а) 3000; 5000; 10000 б) 1500; 5000; 10000 в) 5000; 10000; 42000	а
4	Результат в прыжках в длину на 80-90% зависит от: а) быстрого выноса маховой ноги б) максимальной скорости разбега и отталкивания в) способа прыжка	б
5	Бег с препятствиями у мужчин включает дистанции на столько метров: а) 2000; 3000 + б) 3000; 5000 в) 5000; 10000	а

Ключи:

1 вариант		2 вариант	
№ вопроса	ответ	№ вопроса	ответ
1	б	1	в
2	в	2	б
3	б	3	а
4	в	4	б
5	б	5	а

Критерии оценки:

оценка	количество правильных ответов
«отлично»	более 90 % правильных ответов
«хорошо»	от 75% до 90 правильных ответов
«удовлетворительно»	от 60% до 75 правильных ответов
«неудовлетворительно»	менее 60% правильных ответов

ОПРОС

Тема 1. Специальные упражнения бегунов (письменно).

Перечень вопросов:

1. Перечень специальных беговых и прыжковых упражнений, основные ошибки при выполнении, задачи, которые решаются при выполнении специальных упражнений бегунов.
2. Освоение техники бега на 100 и 200 м.
3. Повторные ускорения с ходу на различных отрезках (60-150 м).
4. Бег с ускорением по прямой и с входом в поворот (60-80 м).
5. Пробегание финишной линии группой 3-5 человек и бросок на ленточку избранным вариантом.
6. Пробегание финишной линии с броском на ленточку вариантом «грудью вперед», «боком» (40-60 м).
7. Бег с ускорением по повороту на 60-80 м (1-3-я дорожка).

Тема. 8. Развитие мышц спины (письменно).

Перечень вопросов:

1. Упражнения для развития и анатомия мышц верхней части спины.
2. Упражнения для развития и анатомия мышц средней части спины.
3. Варианты суперсерий и комбинаций упражнений для развития широчайшей мышцы спины и ее синергистов.
4. Упражнения для развития и анатомия мышц нижней части спины.
5. Варианты суперсерий и комбинаций упражнений для развития мышц-разгибателей спины.

Тема. 9. Развитие мышц ног (письменно).

Перечень вопросов:

1. Анатомия мышц ног.
2. Упражнения для развития мышц голени и стопы.
3. Упражнения для развития мышц таза и бедра.
4. Большая ягодичная мышца.
5. Четырёхглавая мышца бедра.
6. Двуглавая мышца бедра.
7. Стратегия тренировки ног.
8. Упражнения для мышц ног в лёгкой атлетике.

Тема. 12. Комплексы упражнений (письменно).

Перечень вопросов:

1. Индивидуальный комплекс физических упражнений.
2. Характеристика индивидуальных упражнений.
3. Проведение практических занятий.

4. Циклические упражнения.
5. Ациклические упражнения.

Тема 14. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости, координационных способностей (письменно).

1. Что такое скорость
2. Нужна ли выносливость в спорте
3. Упражнения на координацию.
4. Определение выносливости и ее отдельных видов
5. Факторы, обуславливающие уровень развития выносливости
6. Возрастные особенности проявления выносливости
7. Критерии и методы оценки выносливости у занимающихся физической культурой и спортом
8. Задачи, решаемые в процессе развития выносливости
9. Средства развития выносливости
10. Методы и методики, применяемые для развития выносливости.

Критерии оценки:

оценка	показатели
«зачет»	обучающейся знает основные определения, последователен в изложении материала, демонстрирует базовые знания дисциплины, владеет необходимыми умениями и навыками при ответе на вопрос.
«незачет»	обучающейся, не знает основных определений, непоследователен и сбивчив в изложении материала, не обладает определенной системой знаний по вопросу, не в полной мере владеет необходимыми умениями и навыками при ответе на вопрос.

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ/ДОКЛАДОВ

Тема 2. Техника бега на короткие дистанции (100 м, 200 м).

1. Выполнение низкого старта с применением стартовых колодок, выбегание из старта без команды, под команду.
2. Развитие быстроты посредством упражнений на реакцию, бега из разных стартовых положений, из положения низкого старта.
3. Бег с низкого старта на повороте 20-30 м с околосредней и предельной скоростью.
4. Особенности положений стартовых колодок в зависимости от антропометрических данных и уровня физической подготовленности.
5. Специальные упражнения спринтера.
6. Равномерный бег по повороту с высокой скоростью.
7. Пробегание финишной линии с предельной скоростью без броска на ленточку (40-60 м).

Тема 7. Развитие мышц верхнего плечевого пояса.

1. Анатомия мышц плечевого пояса.
2. Упражнения для дельтовидных мышц.
3. Упражнения для трапециевидных мышц.

Тема 10. Развитие шейных мышц.

1. Какие упражнения способствуют развитию икроножных мышц

2. Как правильно восстанавливаться после сильной нагрузки
3. Упражнения на верхний плечевой пояс
4. Как растягивать мышцы шеи.

Тема 11. Развитие мышц пресса.

1. Мышцы живота и брюшной пресс.
2. Упражнения для брюшного пресса.
3. Три лучших базовых упражнения для развития силы и массы мышц брюшного пресса.
4. Три лучших изолирующих упражнения для целенаправленной, изолированной проработки мышц пресса.
5. Упражнения для поддержания внутренних органов в нормальном положении.

Тема 13. Восстановительные процедуры при ОФП.

1. Врачебный контроль и самоконтроль.
2. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
3. Восстановление работоспособности после тренировки. Тренировочная нагрузка. Критерии переутомления.
4. Интервалы отдыха между тренировками.
5. Контроль величины тренировочной нагрузки.
6. Критерии переутомления.
7. Обратимость тренировочных эффектов.
8. Упражнения на расслабление. Средства восстановления.

Методические указания по написанию реферата/доклада

Структура реферата должна состоять из трех разделов: 1. Вступление (введение, актуальность, цель, задачи, объект и предмет исследования). 2. Основная часть (раскрытие темы реферата). 3. Заключение (выводы, рекомендации, собственное мнение).

При изложении теоретического материала необходимо определять рассматриваемые понятия четко и полно, приводя соответствующие примеры; использовать понятия, строго соответствующие теме реферата; выполнять работу самостоятельно.

Анализ и оценку информации осуществлять грамотно, применяя категории анализа; уметь использовать приемы сравнения и обобщения для анализа взаимосвязи понятий и явлений; объяснять альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему и приходить к сбалансированному заключению; использовать большое количество различных источников информации; давать личную оценку проблеме.

Построение суждений должно быть ясным с четким изложением выдвинутых тезисов, сопровождаться грамотной аргументацией, приведением различных точек зрения и своей личной оценки. Общая форма изложения полученных результатов и их интерпретации должны соответствовать жанру проблемной научной статьи.

Вопросы и задания для самостоятельной работы студенты группы выбирают из списка по темам по дисциплине. Результаты выполненной работы студенты представляют в форме реферата в определенный срок. Объем реферата 10—12 стр. В процессе изучения дисциплины в течение семестра студент обязан выполнить 3—4 работы и представить их руководителю. Результаты работы представляются в виде доклада на практических занятиях.

Требования к оформлению работы:

- соответствие основным требованиям к оформлению и использованию цитат;
- соблюдение лексических, фразеологических, грамматических и стилистических норм русского литературного языка;

- оформление текста с полным соблюдением правил русской орфографии и пунктуации.

Критерии оценки:

оценка	показатели
«отлично»	работа отвечает четырем критериям: - знание и понимание теоретического материала; - анализ и оценка информации; - построение суждений; - правильное оформление работы.
«хорошо»	работа отвечает трем критериям
«удовлетворительно»	работа отвечает двум критериям
«неудовлетворительно»	работа отвечает только одному или не отвечает ни одному критерию

Дополнения и изменения к рабочей программе дисциплины

На 2023/2024 учебный год в рабочую программу дисциплины внесены ежегодные обновления в части литературы и фондов оценочных средств на основании протокола №1 заседания Ученого совета от 29 августа 2023 г.

Внесение изменений в части содержания компетенции УК-10/УК-11 на основании приказа Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 27 февраля 2023 г. №208

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры протокол № 1 от 29 августа 2023 г.

Заведующий кафедрой _____

(подпись)

(Ф.И.О.)