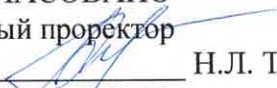
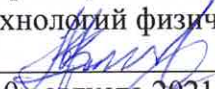


**Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский государственный университет спорта и туризма»
(ГАОУ ВО МГУСиТ)**

СОГЛАСОВАНО
Первый проректор

Н.Л. Ткаченко
«30» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор института спортивных
технологий физического воспитания

А.Л. Волобуев
«30» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование

индекс по учебному плану: **Б1.В.07.01**

направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**


профиль (направленность): **Спортивная подготовка в избранном виде спорта**

Общая трудоемкость (в академических часах / ЗЕ)	328 часа	
	очная	заочная
в том числе по формам обучения:		
<i>Аудиторная работа (контактная работа)</i>	328	24
из них:		
лекции	—	24
занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия)	328	—
<i>самостоятельных работ</i>	-	280
<i>Контроль</i>	-	24
Форма промежуточной аттестации		
Зачет	2,3,4,5,6,7 семестр	3,4,5,6,7,8 семестр


Рабочая программа «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» составлена на основании ФГОС высшего образования, утвержденного Минобрнауки РФ от 19.09.2017 г. № 940, основной профессиональной образовательной программы и учебного плана ГАОУ ВО МГУСиТ по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта.


Разработчик рабочей программы  канд.биол.наук,доц. Титовский А.В.

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры теории и методики спорта и физического воспитания « 30 » августа 2021 г.

Заведующий кафедрой теории и методики спорта и физического воспитания  к.п.н.,доцент Пряникова Н.Г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела методического обеспечения и контроля качества образовательного процесса  Федорова О.В.

Специалист по УМР отдела методического обеспечения и контроля качества образовательного процесса  Аверьянова Е.В.

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ И НОРМАТИВНЫЕ ССЫЛКИ

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

Программа предназначена для преподавателей, ведущих дисциплину блока Б1.В.07.01 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование обучающихся направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль Спортивная подготовка в избранном виде спорта.

Программа учебной дисциплины разработана в соответствии с:

- ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 940 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (Зарегистрировано в Минюсте России 16.10.2017 г. № 48566).

- Учебным планом по образовательной программе бакалавриата *Спортивная подготовка в избранном виде спорта* направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденным в 2020 г.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины Б1.В.07.01 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование у студентов являются: 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 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.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» включена в основную Б1.В.07.01 часть ОПОП ВО.

Для успешного освоения дисциплины студент должен обладать общекультурными, общепрофессиональными и профессиональными компетенциями. Дисциплина преподается во 2, 3, 4, 5, 6, 7 семестрах (очная форма обучения) и 2, 3, 4 курсах (заочная форма обучения) на базе освоения таких дисциплин как «Подвижные игры», «Спортивные игры», «Анатомия человека», «Физиология человека», «Биохимия человека», «Спортивная медицина» и других обязательных дисциплин учебного плана.

Для успешного изучения дисциплины студент должен обладать следующими знаниями и компетенциями:

1) способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Основные положения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» должны быть использованы в дальнейшем при изучении таких дисциплин как: «Подвижные игры», «Спортивная метрология», «Организация и проведение мероприятий по физической культуре и спорту», «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте», «Спортивная медицина», «Биомеханика двигательной деятельности», «Физкультурно-оздоровительные технологии в физической культуре» и др.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.3. Демонстрирует профессиональные умения физкультурно-спортивной деятельности в избранном виде спорта.	Знает: <ul style="list-style-type: none"> – теорию и методику современных видов физкультурно-спортивной деятельности – инновационные (нетрадиционные) виды физкультурно-спортивной деятельности популярные в молодёжной среде Умеет: <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 Имеет опыт: <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
	УК-6.4. Понимает сущность и содержание технологий труда тренера-преподавателя по физической культуре и спорту.	Знает: <ul style="list-style-type: none"> – 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 Умеет: <ul style="list-style-type: none"> – проектировать самообразование тренера-

		<p>преподавателя по физической культуре и спорту</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать методики развития личности и имиджа тренера-преподавателя по физической культуре и спорту <p>Иметь опыт:</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>УК-6.5. Применяет средства и методы формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основы формирования здорового стиля жизни на основе средств и методов физической культуры – современные технологии формирования здорового стиля жизни человека при помощи физической активности и регулярном применении физических упражнений <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – моделировать программы здорового стиля жизни на основе средств и методов физической культуры – использовать на практике современные технологии формирования здорового стиля жизни человека при помощи физической активности и регулярном применении физических упражнений <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – участия в программах формирования здорового стиля жизни на основе средств и методов физической культуры – оценивать современные технологии формирования здорового стиля жизни человека при помощи физической активности и регулярном применении физических упражнений
<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.2. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>	<p>Знает:</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>Умеет:</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>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – разработки на практике и участия в PR-мероприятиях по пропаганде здорового образа

		<p>жизни</p> <ul style="list-style-type: none"> – оценивания технологий здорового образа жизни по социальному, соматическому, духовно-нравственному эффектам
<p>ПК-5 Способен совершенствовать своё индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности</p>	<p>ПК-5.2 Демонстрирует комплекс упражнений по специальной подготовке для развития двигательных способностей (включая технический, физический, тактический и психический элементы, средства выразительности)</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – теоретические основы технической подготовленности занимающихся избранным видом спорта; – теоретические основы оценивания технической подготовленности занимающихся избранным видом спорта в соответствии с его возрастными и гендерными особенностями <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – подбирать на практике метрики оценивания технической подготовленности занимающихся избранным видом спорта – анализировать полученные показатели в результате оценивания технической подготовленности занимающихся избранным видом <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – проведения мероприятий по оцениванию технической подготовленности занимающихся избранным видом спорта – использования лабораторного оборудования, компьютерной техники, тренажёрных устройств и специальной аппаратуры в процессе оценивания технической подготовленности занимающихся избранным видом спорта

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов, включая зачет.

5.1. Распределение часов по темам и видам учебной работы

Очная форма обучения

Номера и наименования разделов и тем	Всего часов	Контактная работа				СРС	Индекс компетенции
		Всего	в т.ч.				
			Лекции	Практи занятия	Др. виды работ		
1 Раздел: Легкая атлетика. Многоборье							
Тема 1.1 Многоборье в легкой атлетике	4	4		4			УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 1.2 Мужское десятиборье в легкой атлетике	6	6		6			УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 1.3 Женское семиборье в легкой атлетике	6	6		6			УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 1.4 Бег на короткие дистанции десяти- и семиборья	4	4		4			УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 1.5 Барьерный бег в многоборье	6	6		6			УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 1.6 Прыжки в высоту в многоборье	6	6		6			УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 1.7 Прыжки в длину в многоборье	6	6		6			УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 1.8 Толкание ядра в многоборье	2	2		2			УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 1.9 Метание копья в многоборье	4	4		4			УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 1.10 Метание диска в многоборье	4	4		4			УК-6, УК-7 ПК-5
2 Раздел: Спортивные игры							
Тема 2.1 Волейбол. Учебная игра	8	8		8			УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 2.2 Баскетбол. Учебная игра	8	8		8			УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 2.3 Гандбол. Учебная игра	8	8		8			УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 2.4 Футбол. Учебная игра	8	8		8			УК-6, УК-7 ПК-5
3 Раздел: Спортивная гимнастика. Многоборье							
Тема 3.1 Многоборье в спортивной гимнастике	2	2		2			УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 3.2 Техника и методика обучения упражнениям на параллельных и разновысоких брусьях	6	6		6			УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 3.3 Техника и методика обучения вольным упражнениям	6	6		6			УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 3.4 Техника и методика обучения опорному прыжку	4	4		4			УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 3.5 Техника и методика обучения упражнениям на бревне	4	4		4			УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 3.6 Техника и методика обучения упражнениям на перекладине	6	6		6			УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 3.7 Техника и методика обучения	4	4		4			УК-6, УК-7

упражнениям на кольцах						ПК-5
Тема 3.8 Техника и методика обучения упражнениям на коне	4	4		4		УК-6, УК-7 ПК-5
4 Раздел: Бокс						
Тема 4.1 Бокс. Имитационные упражнения. Боевое положение кулака Боевая стойка	4	4		4		УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 4.2 Бокс. Перемещения	4	4		4		УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 4.3 Бокс. Передвижения по кругу. Боевая дистанция	4	4		4		УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 4.4 Бокс. Удары из боевой стойки	6	6		6		УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 4.5 Бокс. Защитные действия	6	6		6		УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 4.6 Бокс. Контрудары	6	6		6		УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 4.7 Бокс. Бой с тенью	6	6		6		УК-6, УК-7 ПК-5
5 Раздел: Дзюдо						
Тема 5.1 Дзюдо. Классификация техники дзюдо. Основные и вспомогательные действия. Боевая стойка	4	4		4		УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 5.2 Дзюдо. Технические действия в стойке. В партере	6	6		6		УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 5.3 Дзюдо. Тактика схватки	4	6		6		УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 5.4 Дзюдо. Защитные приемы контрброски	4	4		4		УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 5.5 Дзюдо. Защитные действия	6	6		6		УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 5.6 Дзюдо. Тактика подготовки основного действия	4	4		4		УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 5.7 Дзюдо. Методы, стили и стратегия ведения поединка	6	6		6		УК-6, УК-7 ПК-5
6 Раздел: Лыжная подготовка. Эстафеты, спринт						
Тема 6.1 Эстафеты и спринт в лыжной подготовке.	8	8		8		УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 6.2 Техническая подготовка лыжника для эстафет	12	12		12		УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 6.3 Техническая подготовка лыжника спринтера	8	8		8		УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 6.4 Тактическая подготовка лыжника для спринта и эстафет	8	8		8		УК-6, УК-7 ПК-5
7 Раздел: Спортивный туризм						
Тема 7.1 Спортивный туризм	4	4		4		УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 7.2 Топография	6	6		6		УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 7.3 Ориентирование на местности	8	8		8		УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 7.4 Туристический маршрут.	6	6		6		УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 7.5 Основы туристической техники	6	6		6		УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 7.6 Преодоление препятствий	6	6		6		УК-6, УК-7

							ПК-5
8 Раздел: Кроссфит							
Тема 8.1 Кроссфит. Безопасность и правила организации тренировок	2	2		2			УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 8.2 Упражнения с кардионагрузками	8	8		8			УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 8.3 Базовые упражнения	8	8		8			УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 8.4 Упражнения с весом своего тела	6	6		6			УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 8.5 Упражнения с внешним отягощением	6	6		6			УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 8.6 Круговая тренировка	6	6		6			УК-6, УК-7 ПК-5
9 Раздел: Чирлидинг							
Тема 9.1 Чирлидинг. Правила техники безопасности организации тренировок	2	2		2			УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 9.2 Чирлидинг. Общая физическая подготовка.	4	4		4			УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 9.3 Чирлидинг. Специальная физическая подготовка	10	10		10			УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 9.4 Чирлидинг. Техническая подготовка	10	10		10			УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 9.5 Чирлидинг. Хореографическая подготовка	8	8		8			УК-6, УК-7 ПК-5
10 Раздел: Шахматы							
Тема 10.1 Правила техники-безопасности организации тренировок	2	2		2			УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 10.2 Основы шахматного мастерства	6	6		6			УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 10.3 Уровни мышления и уровни соревнований	4	4		4			УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 10.4 Анализ и оценка позиции	6	6		6			УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 10.5 План игры	4	4		4			УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 10.6 Розыгрыш эндшпиля	4	4		4			УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 10.7 Розыгрыш многоходовых комбинаций	4	4		4			УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 10.8 Выступление на соревнованиях	4	4		4			УК-6, УК-7 ПК-5
Итого	328	328		328			
Всего часов	328	328		328			

Заочная форма обучения

Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа			СРС	Индекс компетенции
		всего	в т.ч.			
			Лекции	Практические занятия		
1 Раздел: Легкая атлетика. Многоборье						
Тема 1.1 Многоборье в легкой атлетике	2	2			2	УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 1.2 Мужское десятиборье в легкой атлетике	4	2	2		2	УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 1.3 Женское семиборье в легкой атлетике	4	2	2		2	УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 1.4 Бег на короткие дистанции 10-иборья и 7-иборья	6	-			6	УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 1.5 Барьерный бег в многоборье	8	-			8	УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 1.6 Прыжки в высоту в многоборье	6	-			6	УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 1.7 Прыжки в длину в многоборье	8	-			8	УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 1.8 Толкание ядра в многоборье	4	-			4	УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 1.9 Метание копья в многоборье	6	-			6	УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 1.10 Метание диска в многоборье	6	-			6	УК-6, УК-7 ПК-5
2 Раздел: Спортивные игры						
Тема 2.1 Волейбол. Учебная игра	15	1	1		14	УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 2.2 Баскетбол. Учебная игра	13	1	1		12	УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 2.3 Гандбол. Учебная игра	13	1	1		12	УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 2.4 Футбол. Учебная игра	13	1	1		12	УК-6, УК-7 ПК-5
3 Раздел: Спортивная гимнастика. Многоборье						
Тема 3.1 Многоборье в спортивной гимнастике	4	2	2		2	УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 3.2 Техника и методика обучения упражнениям на параллельных и разновысоких брусьях	6	-			6	УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 3.3 Техника и методика обучения вольным упражнениям	4	-			4	УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 3.4 Техника и методика обучения опорному прыжку	2	-			2	УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 3.5 Техника и методика обучения упражнениям на бревне	2	-			2	УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 3.6 Техника и методика обучения упражнениям на перекладине	4	-			4	УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 3.7 Техника и методика обучения упражнениям на кольцах	2	-			2	УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 3.8 Техника и методика обучения упражнениям на коне	4	4			4	УК-6, УК-7 ПК-5
4 Раздел: Бокс						

Тема 4.1 Бокс. Имитационные упражнения. Боевое положение кулака Боевая стойка	4	2	2			2	УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 4.2 Бокс. Перемещения	2	-				2	УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 4.3 Бокс. Передвижения по кругу. Боевая дистанция	4	-				4	УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 4.4 Бокс. Удары из боевой стойки	4	-				4	УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 4.5 Бокс. Защитные действия	4	-				4	УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 4.6 Бокс. Контрудары	6	-				6	УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 4.7 Бокс. Бой с тенью	2	-				2	УК-6, УК-7 ПК-5
5 Раздел: Дзюдо							
Тема 5.1 Дзюдо. Классификация техники дзюдо. Основные и вспомогательные действия. Боевая стойка	2	2	2				УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 5.2 Дзюдо. Технические действия в стойке. В партере	4	-				4	УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 5.3 Дзюдо. Тактика схватки	4	-				4	УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 5.4 Дзюдо. Защитные приемы контрброски	4	-				4	УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 5.5 Дзюдо. Защитные действия	6	-				6	УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 5.6 Дзюдо. Тактика подготовки основного действия	4	-				4	УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 5.7 Дзюдо. Методы, стили и стратегия ведения поединка	2	-				2	УК-6, УК-7 ПК-5
6 Раздел: Лыжная подготовка. Эстафеты, спринт							
Тема 6.1 Эстафеты и спринт в лыжной подготовке.	4	2	2			2	УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 6.2 Техническая подготовка лыжника для эстафет	8	-				8	УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 6.3 Техническая подготовка лыжника спринтера	8	-				8	УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 6.4 Tактическая подготовка лыжника для спринта и эстафет	8	-				8	УК-6, УК-7 ПК-5
7 Раздел: Спортивный туризм							
Тема 7.1 Спортивный туризм	4	2	2			2	УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 7.2 Топография	4	-				4	УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 7.3 Ориентирование на местности	6	-				6	УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 7.4 Туристический маршрут.	6	-				6	УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 7.5 Основы туристической техники	4	-				4	УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 7.6 Преодоление препятствий	4	-				4	УК-6, УК-7 ПК-5
8 Раздел: Кроссфит							
Тема 8.1 Кроссфит. Безопасность и правила организации тренировок	2	2	2				УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 8.2 Упражнения с	6	-				6	УК-6, УК-7 ПК-5

кардионагрузками							
Тема 8.3 Базовые упражнения	6	-				6	УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 8.4 Упражнения с весом своего тела	6	-				6	УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 8.5 Упражнения с внешним отягощением	6	-				6	УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 8.6 Круговая тренировка	2	-				2	УК-6, УК-7 ПК-5
9 Раздел: Чирлидинг							
Тема 9.1 Чирлидинг. Правила техники безопасности организации тренировок	2	2	2				УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 9.2 Чирлидинг. Общая физическая подготовка.	6	-				6	УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 9.3 Чирлидинг. Специальная физическая подготовка	6	-				6	УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 9.4 Чирлидинг. Техническая подготовка	6	-				6	УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 9.5 Чирлидинг. Хореографическая подготовка	6	-				6	УК-6, УК-7 ПК-5
10 Раздел: Шахматы							
Тема 10.1 Правила техники-безопасности организации тренировок	4	2	2			2	УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 10.2 Основы шахматного мастерства	4	-				4	УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 10.3 Уровни мышления и уровни соревнований	2	-				2	УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 10.4 Анализ и оценка позиции	4	-				4	УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 10.5 План игры	4	-				4	УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 10.6 Розыгрыш эндшпиля	4	-				4	УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 10.7 Розыгрыш многоходовых комбинаций	4	-				4	УК-6, УК-7 ПК-5
Тема 10.8 Выступление на соревнованиях	2	-				2	УК-6, УК-7 ПК-5
Итого	328	24	24			304	
Всего часов	328	24	24			304	

5.2. Тематическое содержание дисциплины

Раздел 1 Легкая атлетика. Многоборье

Тема 1.1 Многоборья в легкой атлетике

Содержание темы

Легкоатлетические многоборья цели, задачи виды. Техника безопасности. Десятиборье (мужчины) (летний сезон): бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 400 м, 110 м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег 1500 м.. Семиборье (женщины) (летний сезон): бег 100 м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, бег 200 м, прыжок в длину, метание копья, бег 800 м. Семиборье (мужчины) (зимний сезон): бег 60 м, прыжок в длину, бег 60 м с барьерами, толкание ядра, прыжок в высоту, прыжок с шестом, бег 1000 м. Пятиборье (женщины) (зимний сезон): бег 60 м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, прыжок в длину, бег 800 м.

Формируются методические компетенции обучения видам легкоатлетического

многоборья.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2, ПК-5.2

Тема 1.2 Мужское десятиборье в легкой атлетике

Содержание темы

Десятиборье (мужчины) (летний сезон): бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 400 м, 110 м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег 1500 м. Изучение отдельных видов дисциплин. Стойки, исходные положения перед стартом, техника выполнения движений. Нормативы. Таблицы очков. Количество возможных попыток. Судейство соревнований. Определение методических особенностей выполнения видов многоборья для мужчин и женщин с разной антропометрией. Выбор рациональной техники выполнения.

Формируются методические компетенции обучения мужскому летнему десятиборью.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2, ПК-5.2

Тема 1.3 Женское семиборье в легкой атлетике

Содержание темы

Семиборье (женщины) (летний сезон): бег 100 м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, бег 200 м, прыжок в длину, метание копья, бег 800 м. Семиборье (мужчины) (зимний сезон): бег 60 м, прыжок в длину, бег 60 м с барьерами, толкание ядра, прыжок в высоту, прыжок с шестом, бег 1000 м.

Изучение отдельных видов дисциплин. Стойки, исходные положения перед стартом, техника выполнения движений. Нормативы. Таблицы очков. Количество возможных попыток. Судейство соревнований. Определение методических особенностей выполнения видов многоборья для мужчин и женщин с разной антропометрией. Выбор рациональной техники выполнения. Определяется наиболее рациональный способ выполнения видов с учетом телосложения и функциональных возможностей спортсмена. Формируются методические компетенции обучения женскому семиборью.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2, ПК-5.2

Тема 1.4 Бег на короткие дистанции десяти- и семиборья

Содержание темы

Бег на 100 метров (для мужчин).

Бег на 60 метров (для женщин). Изучение техники дисциплины. Стойки, исходные положения перед стартом, стартовый разгон, поддержание скорости на дистанции, финишный рывок. техника выполнения движений. Нормативы. Регламенты. Таблицы очков. Количество возможных попыток. Судейство соревнований. Определение методических особенностей выполнения бега на короткие дистанции для мужчин и женщин с разной антропометрией. Выбор рациональной техники выполнения. Определяется наиболее рациональный способ выполнения видов с учетом телосложения и функциональных возможностей спортсмена. Формируются методические компетенции обучения мужскому и женскому многоборью.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2, ПК-5.2

Тема 1.5 Барьерный бег в многоборье

Содержание темы

Бег 60 м с барьерами и 110 метров с барьерами (мужчины).

Бег 60 м с барьерами и 100 метров с барьерами (женщины).

Изучение техники бега, техники преодоления барьеров. Стойки, исходные положения перед стартом, стартовый разгон, поддержание скорости на дистанции, финишный рывок. техника выполнения движений. Нормативы. Регламенты. Таблицы очков. Количество возможных попыток. Судейство соревнований. Определение методических особенностей выполнения барьерного бега для мужчин и женщин с разной антропометрией. Выбор рациональной техники выполнения. Определяется наиболее рациональный способ выполнения видов с учетом телосложения и функциональных возможностей спортсмена. Формируются методические компетенции обучения мужскому и женскому многоборью.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2, ПК-5.2

Тема 1.6 Прыжки в высоту в многоборье

Содержание темы

Прыжки в высоту мужчины и женщины. Изучение техники прыжка, техники разбега, преодоления высоты различными способами, техники приземления. Стойки, исходные положения перед стартом, подбор дистанции разбега, разбег, отрыв, приземление техника выполнения движений. Нормативы. Регламенты. Таблицы очков. Количество возможных попыток. Судейство соревнований. Определение методических особенностей выполнения прыжков в высоту для мужчин и женщин с разной антропометрией. Выбор рациональной техники выполнения. Определяется наиболее рациональный способ выполнения видов с учетом телосложения и функциональных возможностей спортсмена. Формируются методические компетенции обучения мужскому и женскому многоборью.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2, ПК-5.2

Тема 1.7 Прыжки в длину в многоборье

Содержание темы

Прыжки в длину мужчины и женщины. Изучение техники прыжка, техники разбега, отталкивание, фаза полета различными способами, техника приземления. Стойки, исходные положения перед стартом, подбор дистанции разбега, разбег, отрыв, движения в фазе полета, приземление, техника выполнения движений. Нормативы. Регламенты. Таблицы очков. Количество возможных попыток. Судейство соревнований. Определение методических особенностей выполнения прыжков в длину для мужчин и женщин с разной антропометрией. Выбор рациональной техники выполнения. Определяется наиболее рациональный способ выполнения видов с учетом телосложения и функциональных возможностей спортсмена. Формируются методические компетенции обучения мужскому и женскому многоборью.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2, ПК-5.2

Тема 1.8 Толкание ядра в многоборье

Содержание темы

Толкание ядра (для мужчин и женщин). Изучение техники толкания ядра, техника размахивания и разворота, толчок, техника остановки и удержания равновесия. Стойки, исходные положения перед броском, подбор дистанции размахивания, толчок, остановка, техника выполнения движений. Нормативы. Регламенты. Таблицы очков. Количество возможных попыток. Судейство соревнований. Определение методических особенностей выполнения видов многоборья для мужчин и женщин с разной антропометрией. Выбор рациональной техники выполнения. Определяется наиболее рациональный способ выполнения толкания ядра с учетом телосложения и функциональных возможностей спортсмена. Формируются методические компетенции обучения мужскому и женскому многоборью.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2, ПК-5.2

Тема 1.9 Метание копья в многоборье

Содержание темы

Метание копья (для мужчин и женщин). Изучение техники метания копья, техника разбега и разворота, выполнение метание снаряда, техника остановки и удержания равновесия. Стойки, исходные положения перед метанием, подбор дистанции разбега, метание, остановка, удержание равновесия, техника выполнения движений. Нормативы. Регламенты. Таблицы очков. Количество возможных попыток. Судейство соревнований. Определение методических особенностей выполнения видов метания копья для мужчин и женщин с разной антропометрией. Выбор рациональной техники выполнения. Определяется наиболее рациональный способ выполнения видов с учетом телосложения и функциональных возможностей спортсмена. Формируются методические компетенции обучения мужскому и женскому многоборью.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2, ПК-5.2

Тема 1.10 Метание диска в многоборье

Содержание темы

Метание диска (для мужчин и женщин). Изучение техники метания диска, техника размахиваний и разворота, выполнение метание снаряда, техника остановки и удержания равновесия. Стойки, исходные положения перед метанием, подбор размахивания и закручивания, метание, остановка, удержание равновесия, техника выполнения движений. Нормативы. Регламенты. Таблицы очков. Количество возможных попыток. Судейство соревнований. Определение методических особенностей выполнения видов метания диска для мужчин и женщин с разной антропометрией. Выбор рациональной техники выполнения. Определяется наиболее рациональный способ выполнения видов с учетом телосложения и функциональных возможностей спортсмена. Формируются методические компетенции обучения мужскому и женскому многоборью.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2, ПК-5.2

2 Раздел. Спортивные игры

Тема 3.1 Волейбол. Учебная игра

Содержание темы

Деление на команды. Используются правила вида спорта "Волейбол", утвержденные Минспортом России от 15.05.2017 <http://www.volley.ru/pages/466/>. Сооружения и Оборудование. Участники. Игровой Формат. Игровые Действия. Игра, ирга с мячом, мяч у сетки, атакующий удар, блокирование. Перерывы, Задержки и Интервалы Игрок Либеро, Поведение Участников. Судьи, их обязанности и официальные жесты. Схемы игры. Графическое изображение действий игроков команды.

Формируются методические компетенции обучения мужскому и женскому волейболу, судейству, графическому обозначению действий.

Формируются методические компетенции обучения волейболу как спортивной игре.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2, ПК-5.2

Тема 3.2 Баскетбол. Учебная игра

Содержание темы

Используются правила вида спорта "Баскетбол", утвержденные Минспортом России 01.01.2018 <https://russiabasket.ru/federation/documents>. Баскетбольное оборудование. Щит.

Площадка, разметка. Баскетбольные мячи. Экипировка игроков. Информационное табло. Действия игроков с мячом. Фолы. Заявка. Ход игры. Время игры. Возрастные группы участников. Схемы игры. Экипировка. Участники и представители. Приобретаются навыки судейской коллегии. Судьи в игре, хронометристы, информатор, счетчик фолов, Порядок ведения соревнований, жеребьевка. протоколы. Красная и желтая карточки. Антидопинговый контроль. Дисквалификация. Апелляция. Изучается соревновательная документация.

Формируются методические компетенции обучения мужскому и женскому баскетболу, судейству, графическому обозначению действий.

Формируются методические компетенции обучения баскетболу как спортивной игре.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2, ПК-5.2

Тема 3.3 Гандбол. Учебная игра

Содержание темы

Используются правила вида спорта "Гандбол", утвержденные Минспортом России от «18» октября 2019 г. № 840 <https://rushandball.ru/Files/Documents/PVS-gandbol-2019-1912.pdf>. Общие положения. Системы соревнований. Состав команды и возраст спортсменов. Допуск команд и безопасность. Судьи, руководство соревнованиями. Медицинский и антидопинговый контроль. Порядок подачи протестов. Игровая площадка, ворота. Игровое время, тайм-аут, финальный сигнал. Мяч, команда, порядок замены игроков. Вратарь. Неспортивное, грубое поведение. Взятие ворот. Бросок начальный, вратаря, свободный, штрафной 7-метровый бросок. Санкции, наказания, предупреждения. Участники и представители. Приобретаются навыки судейской коллегии. Судьи в поле, хронометристы, секретари, информатор, Порядок ведения соревнований, жеребьевка. протоколы. Красная и желтая карточки. Антидопинговый контроль. Дисквалификация. Апелляция. Изучается соревновательная документация.

Формируются методические компетенции обучения мужскому и женскому гандболу, судейству, графическому обозначению действий.

Формируются методические компетенции обучения гандболу как спортивной игре.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2, ПК-5.2

Тема 3.4 Футбол. Учебная игра

Содержание темы

Используются правила вида спорта "Футбол", утвержденные Минспортом России от «18» октября 2019 г. № 840 <https://rushandball.ru/Files/Documents/PVS-gandbol-2019-1912.pdf>.

Правила игры 2020/21. Модификации в Правилах. Рекомендации по временным удалением (скамейке штрафников). Рекомендации по обратным заменам. Поле для игры. Мяч. Игроки. Экипировка игроков. Судья. Другие официальные лица матча. Продолжительность матча. Начало и возобновление игры. Мяч в игре и не в игре. Определение результата матча. Вне игры. Нарушения Правил и недисциплинированное поведение. Штрафной/свободный удары. 11-метровый удар. Вбрасывание мяча. Удар от ворот. Угловой удар. Общие положения. Системы соревнований. Состав команды и возраст спортсменов. Допуск команд и безопасность. Судьи, руководство соревнованиями. Медицинский и антидопинговый контроль. Порядок подачи протестов. Взятие ворот. Санкции, наказания, предупреждения. Участники и представители. Приобретаются навыки судейской коллегии. Судьи в поле, хронометристы, секретари, информатор, Порядок ведения соревнований, жеребьевка. протоколы. Красная и желтая карточки. Антидопинговый контроль. Дисквалификация. Апелляция. Изучается соревновательная документация.

Формируются методические компетенции обучения мужскому и женскому футболу, судейству, графическому обозначению действий.

Формируются методические компетенции обучения футболу как спортивной игре.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2, ПК-5.2

3 Раздел: Спортивная гимнастика. Многоборье

Тема 3.1 Многоборья в спортивной гимнастике

Содержание темы

Многоборья в спортивной гимнастике цели, задачи виды. Современная программа гимнастического **многоборья** включает в себя следующие виды: для женщин разновысокие брусья, бревно, опорный прыжок, вольные упражнения; для мужчин вольные упражнения, конь, кольца, опорный прыжок, параллельные брусья и перекладина. Программа соревнований, общие положения.

Формируются методические компетенции обучения видам гимнастического многоборья.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2, ПК-5.2

Тема 3.2 Техника и методика обучения упражнениям на параллельных и разновысоких брусьях

Содержание темы

Параллельные брусья (для мужчин) разновысокие брусья (для женщин). Изучение техники безопасности работы на параллельных и разновысоких брусьях. Техника выполнения элементов на снаряде стойки размахивания, силовые, динамические упражнения, удержания, махи, перемахи, техника остановки в положениях стоек и удержания равновесия. упорах и висах, поперек и продольно по отношению к снаряду. Примерами статических упражнений являются: упоры (на руках, на согнутых руках, на прямых руках, углом); стойки (на плечах, на руках); висы (согнувшись, прогнувшись, углом, горизонтальный вис спереди, горизонтальный вис сзади); седы (ноги врозь, на одной жерди. Динамические упражнения: размахивание в упоре на руках, в упоре на предплечьях, в упоре; подъемы махом вперед и махом назад, разгибом, переворотом; кувырки вперед и назад; соскоки махом вперед, назад, боком, углом с поворотом. Нормативы. Регламенты. Таблицы очков. Судейство соревнований. Определение методических особенностей выполнения видов работы на параллельных и разновысоких брусьях для мужчин и женщин с разной антропометрией. Выбор рациональной техники выполнения. Определяется наиболее рациональный способ выполнения упражнений с учетом телосложения и функциональных возможностей спортсмена. Формируются методические компетенции обучения мужскому и женскому гимнастическому многоборью.

Формируются методические компетенции обучения видам гимнастического многоборья.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2, ПК-5.2

Тема 3.3 Техника и методика обучения вольным упражнениям

Содержание темы

Вольные упражнения (для мужчин и женщин). Изучение техники безопасности работы на ковре вольными упражнениями. Вольные упражнения представляют собой комбинации гимнастических элементов, выполняемых на горизонтальной поверхности – на полу, сцене, поле стадиона. Они могут предназначаться для того или иного контингента занимающихся, быть индивидуальными или групповыми, выполняться с музыкальным сопровождением или без него. Техника выполнения элементов, стойки размахивания, удержания, махи, сальто, обороты, рондаты, техника остановки в положениях стоек и удержания равновесия. Стойки, исходные положения перед упражнениями, подбор амплитуды и скорости выполнения, размахивания, остановка, удержание равновесия,

техника выполнения движений. Нормативы. Регламенты. Таблицы очков. Судейство соревнований. Определение методических особенностей выполнения видов работы на вольных упражнениях для мужчин и женщин с разной антропометрией. Выбор рациональной техники выполнения. Определяется наиболее рациональный способ выполнения упражнений с учетом телосложения и функциональных возможностей спортсмена. Формируются методические компетенции обучения мужскому и женскому гимнастическому многоборью.

Формируются методические компетенции обучения видам гимнастического многоборья.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2, ПК-5.2

Тема 3.4 Техника и методика обучения опорному прыжку

Содержание темы

Опорный прыжок (для мужчин и женщин). Изучение техники безопасности работы при занятиях опорным прыжком. Опорные прыжки выполняются через различные гимнастические снаряды, в основном чрез коня, козла, установленных в ширину и длину. Кроме того, их можно выполнять и через «нестандартное» оборудование. Снаряды можно комбинировать и выполнять прыжки, как бы преодолевая полосу препятствий. Прыжки могут быть содержанием эстафет. Опорные прыжки для эффективного развития двигательных способностей учеников. Техника выполнения элементов, стойки размахивания, сальто, обороты, рондаты, техника разбега, отталкивания, фаза полета и приземления. Нормативы. Регламенты. Таблицы очков. Судейство соревнований. Определение методических особенностей выполнения видов работы на опорном прыжке для мужчин и женщин с разной антропометрией. Выбор рациональной техники выполнения. Определяется наиболее рациональный способ выполнения упражнений с учетом телосложения и функциональных возможностей спортсмена. Формируются методические компетенции обучения мужскому и женскому гимнастическому многоборью.

Формируются методические компетенции обучения видам гимнастического многоборья.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2, ПК-5.2

Тема 3.5 Техника и методика обучения упражнениям на бревне

Содержание темы

Упражнения на бревне (для женщин). Изучение техники безопасности работы при занятиях на бревне. Упражнения на бревне представляют собой комбинации гимнастических элементов, выполняемых на горизонтальной поверхности ограниченной площади (бревне). Техника выполнения элементов, стойки размахивания, удержания, махи, сальто, обороты, рондаты, техника остановки в положениях стоек и удержания равновесия. Стойки, исходные положения перед упражнениями, подбор амплитуды и скорости выполнения, размахивания, остановка, удержание равновесия, техника выполнения движений. Упражнения на бревне подразделяются на вскоки, передвижения, повороты, прыжки, акробатические упражнения и соскоки. Формирование красивой осанки, способности тонко чувствовать положение тела в пространстве, улучшение координации составляющие этого вида гимнастического многоборья. Нормативы. Регламенты. Таблицы очков. Судейство соревнований. Определение методических особенностей выполнения видов работы на бревне для женщин с разной антропометрией. Выбор рациональной техники выполнения. Определяется наиболее рациональный способ выполнения упражнений с учетом телосложения и функциональных возможностей спортсмена. Формируются методические компетенции обучения мужскому и женскому гимнастическому многоборью.

Формируются методические компетенции обучения видам гимнастического

многоборья.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2, ПК-5.2

Тема 3.6 Техника и методика обучения упражнениям на перекладине

Содержание темы

Упражнения на перекладине (для мужчин). Изучение техники безопасности работы при занятиях на перекладине. Упражнения на перекладине. На перекладине выполняются висы, упоры, подъемы, перевороты, обороты, размахивания, повороты и соскоки. Эти упражнения располагают большими потенциальными возможностями для развития у занимающихся координации движений мышечной силы, гибкости, устойчивости функций вестибулярного анализатора к действию ускорений, ориентировки в пространстве, эмоциональной устойчивости, решительности и смелости. В занятиях со школьниками используются низкая, средняя и высокая перекладины. Нормативы. Регламенты. Таблицы очков. Судейство соревнований. Определение методических особенностей выполнения видов работы на перекладине для мужчин с разной антропометрией. Выбор рациональной техники выполнения. Определяется наиболее рациональный способ выполнения упражнений с учетом телосложения и функциональных возможностей спортсмена. Формируются методические компетенции обучения мужскому и женскому гимнастическому многоборью.

Формируются методические компетенции обучения видам гимнастического многоборья.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2, ПК-5.2

Тема 3.7 Техника и методика обучения упражнениям на кольцах

Содержание темы

Упражнения на кольцах (для мужчин). Изучение техники безопасности работы при занятиях на кольцах. Упражнения на кольцах. Упражнения на кольцах состоят из маховых и статических элементов, подъемов различными способами, соскоков. Снаряд эффективно развивает силовые, координационные и другие способности занимающихся. Упражнения на кольцах развивают у занимающихся координацию движений мышечную силу, гибкость, устойчивость функции вестибулярного анализатора к действию ускорений, ориентировку в пространстве, эмоциональную устойчивость, решительность и смелость. Нормативы. Регламенты. Таблицы очков. Судейство соревнований. Определение методических особенностей выполнения видов работы на кольцах для мужчин с разной антропометрией. Выбор рациональной техники выполнения. Определяется наиболее рациональный способ выполнения упражнений с учетом телосложения и функциональных возможностей спортсмена. Формируются методические компетенции обучения мужскому и женскому гимнастическому многоборью.

Формируются методические компетенции обучения видам гимнастического многоборья.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2, ПК-5.2

Тема 3.8 Техника и методика обучения упражнениям на коне

Содержание темы

Упражнения на коне (для мужчин). Изучение техники безопасности работы при занятиях на коне. Упражнения на коне считаются наиболее трудными из всех видов гимнастического многоборья. На этом снаряде выполняются упражнения в упоре на одной и двух руках, на одной или двух ручках. Перемахи, круги одной и двумя ногами, скрещения, перемещения из одной части снаряда в другую. Снаряд эффективно развивает силовые, координационные и другие способности занимающихся. Упражнения на коне развивают у

занимающихся координацию движений мышечную силу, гибкость, устойчивость функции вестибулярного анализатора к действию ускорений, ориентировку в пространстве, эмоциональную устойчивость, решительность и смелость. Нормативы. Регламенты. Таблицы очков. Судейство соревнований. Определение методических особенностей выполнения видов работы перекладине для мужчин с разной антропометрией. Выбор рациональной техники выполнения. Определяется наиболее рациональный способ выполнения упражнений с учетом телосложения и функциональных возможностей спортсмена. Формируются методические компетенции обучения мужскому и женскому гимнастическому многоборью.

Формируются методические компетенции обучения видам гимнастического многоборья.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2, ПК-5.2

4 Раздел: Бокс

Тема 4.1 Бокс. Имитационные упражнения. Боевое положение кулака Боевая стойка

Содержание темы

Боевое положение кулака. Давление ладонью руки на головки пястных костей и фаланги пальцев другой руки. «Нанесение ударов по боксерским снарядам.

Боевая стойка. Проверка и исправление боевой стойки перед зеркалом. Перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу (находить удобную площадь опоры). Повороты в боевой стойке в соответствии с передвижением тренера (сохраняя постоянное боевое положение—левостороннее или правостороннее для левши).

Формируются методические компетенции обучения боксу, методике обучения.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2, ПК-5.2

Тема 4.2 Бокс. Передвижения

Содержание темы

Упражнения выполняются боксером, находящимся в боевой стойке, главным образом с помощью скользящих боксерских шагов, производимых, как и в бою, на передней части ступни. В движении прямо: Шаг вперед — боксер начинает движение с левой ноги, правую тотчас подтягивает в положение, которое она занимает в боевой стойке (толчок для движения вперед осуществляется носком правой ноги). Шаг назад — боксер делает толчок левой ногой и начинает движение назад правой ногой. Потом подтягивает и левую ногу до положения боевой стойки. Шаг влево — движение начинают с левой ноги, а потом подтягивают правую. Шаг вправо — движение начинают с правой ноги, а потом подтягивают левую. Передвижение двойными и тройными шагами (вперед, назад, влево, вправо). Передвижение по квадрату: вперед, вправо, назад, влево; вперед, влево, назад, вправо.

Формируются методические компетенции обучения боксу, методике обучения.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2, ПК-5.2

Тема 4.3 Бокс. Передвижения по кругу. Боевая дистанция

Содержание темы

Упражнения выполняются боксером, находящимся в боевой стойке, главным образом с помощью скользящих боксерских шагов, производимых, как и в бою, на передней части ступни. **Движении по кругу:** передвижение в учебной фронтальной стойке на передней части ступни скользящими приставными шагами левым (правым) боком вперед. То же с поворотом на 180°. Передвижение вперед (назад), влево, вправо в боевой стойке скользящими шагами.

Боевые дистанции: Передвижение в паре с партнером (одиночными, двойными, тройными, слитными шагами), сохраняя дальнюю дистанцию при активизации партнера с целью нарушения дистанции. Удержание боевой дистанции с задачей возможно большее количество раз коснуться рукой туловища, плеч партнера, уходящего от этих касаний маневрированием. Игра: боксер передвигается перед партнером в боевой стойке, сохраняя дальнюю дистанцию; партнер старается нарушить дистанцию и, внезапно сближаясь с ним, стремится носком левой ноги достать носок ноги партнера. Победитель игры тот, кто больше раз коснется партнера.

Формируются методические компетенции обучения боксу, методике обучения.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2, ПК-5.2

Тема 4.4 Бокс. Удары из фронтальной стойки

Содержание темы

Удары, контрудары в сочетании с защитами и ложными действиями выполняются на боксерских снарядах (настенная подушка, мешок, подвесная груша). И.п. учебная (фронтальная) стойка (ноги расставлены на ширину плеч, ступни параллельны, руки согнуты в локтях, пальцы собраны в кулаки и находятся у подбородка). Перенос веса тела с левой ноги на правую и обратно. То же с поворотом плеч и тазобедренного сустава. То же с прямыми ударами снизу и боковыми ударами, перенося вес тела с левой ноги на правую и обратно. Удары с одиночными шагами влево (вправо). При шаге вправо (влево) удар наносят левой (правой) рукой, перенося вес тела на правую (левую) ногу. Прямые и удары снизу, боковые удары не перенося веса тела с ноги на ногу: при ударе прямым левой вес тела остается на левой ноге, при ударе правой — на правой. Удары с одиночными, двойными шагами влево(вправо). При шаге влево удар наносят левой рукой и вес тела остается на левой ноге. При шаге вправо — правой рукой, вес тела на правой ноге. Два слитных прямых удара или боковые удары снизу: 1) при шаге влево — удар левой с переносом веса тела на левую ногу; 2) затем удар правой, вес тела остается на левой ноге. Серии прямых ударов (снизу, боковых). 1—2) при двойном шаге вправо (влево) — повторный прямой левой(правой); 3) при шаге влево (вправо) — прямой правой(левой). Серии ударов. 1—2) два прямых удара (левой — правой); 3—4) два боковых; 5—6) два удара снизу. Перенести вес тела с левой ноги на правую и обратно.

Формируются методические компетенции обучения боксу, методике обучения.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2, ПК-5.2

Тема 4.4 Бокс. Удары из боевой стойки

Содержание темы

Удары, контрудары в сочетании с защитами и ложными действиями выполняются на боксерских снарядах (настенная подушка, мешок, подвесная груша). И.п. боевая стойка. Прямой удар снизу, боковой с шагом вперед (назад, влево, вправо). Удары со сдвоенным шагом; на втором шаге наносят удар. Прямые (снизу, боковые) удары с передвижением по квадрату. Удар наносят с тем или иным шагом по команде тренера. Два слитных удара (левой — правой) с шагом вперед. То же с шагом назад под правую ногу. Два слитных удара левой с шагом вперед и то же с шагом назад. Два слитных удара левой с шагом вперед и удар правой с шагом назад. Удар левой с шагом вперед и двойной (левой — правой) с шагом назад. Два слитных удара с передвижением по квадрату. Сочетание ударов по усмотрению тренера.

Формируются методические компетенции обучения боксу, методике обучения.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2, ПК-5.2

Тема 4.5 Бокс. Защитные действия

Содержание темы

Защита и учебная стойки. Подставка правой (левой) ладони с шагом вперед (назад) левой (правой) ногой, (правой) ногой. Подставка тыльной стороны левой ладони с шагом вперед правой ногой. Попеременная подставка тыльной стороны ладони левой и правой руки с шагом разноименной ногой. Подставка левого плеча с шагом вперед правой (левой) ногой. Попеременная подставка левого и правого плеча с шагом вперед (назад) разноименной ногой. Подставка согнутой в локте правой (левой) руки (прижатой к туловищу) с шагом вперед левой (правой) ногой. Попеременная подставка согнутой в локте левой и правой руки (прижатой к туловищу) с шагом вперед разноименной ногой. Уклон влево с шагом вперед левой (правой) ногой. Попеременные уклоны влево и вправо с шагом вперед одноименной ногой. Уклон влево с шагом назад правой (левой) ногой. Попеременные уклоны влево и вправо с шагом назад разноименной ногой. Отбив правой рукой влево (внутрь) с шагом вперед левой ногой. Отбив левой рукой вправо (внутрь) с шагом вперед правой ногой. Попеременные отбивы правой и левой рукой внутрь с шагом вперед разноименной ногой. Попеременные отбивы внутрь правой и левой рукой с шагами назад одноименной ногой. Нырок влево с шагом вперед левой ногой. Нырок вправо с шагом вперед правой ногой. Упражнения в защитах можно выполнять и из положения боевой стойки в строю на месте и с шагом вперед, назад, а также и в двух шеренгах (лицом друг к другу на удлиненной дистанции), где одна шеренга атакует, другая защищается.

Формируются методические компетенции обучения боксу, методике обучения.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2, ПК-5.2

Тема 4.6 Бокс. Контрудары

Содержание темы

Упражнения выполняются в шеренге на месте. Исходное положение — боевая стойка. Подставка правой ладони встречный прямой левой (снизу, боковой). Подставка согнутой в локте руки (прижатой к туловищу) и ответный прямой (снизу, боковой). Подставка тыльной стороны кисти и встречный или ответный удар (прямой, снизу, боковой). Подставка плеча (левого) и ответный прямой (снизу, боковой) правой рукой. Подставка левого плеча и правой ладони с уходом назад и ответный прямой (снизу, боковой) с шагом вперед левой ногой. Подставка согнутой левой руки (прижатой к туловищу) с шагом назад и ответный удар правой с шагом вперед левой ногой. Подставка плеча (левого-правого — левого-правого) и ответный удар (одиночный, двойной). Уклон вправо, влево и встречный или ответный удар. Уклон влево — вправо-влево и встречный удар правой или ответный левой (с уклоном вправо). Отбив влево-вправо (внутрь, наружу) и встречный или ответный удар. Отбив влево-вправо — влево-вправо и ответный удар (прямой, снизу, боковой) одиночный, двойной. Нырок влево, вправо и встречный или ответный удар. Уход назад — шаг влево, вправо с поворотом туловища в соединении со встречным или ответным ударом. Упражнения в контрударах можно выполнять и в двух шеренгах (лицом друг к другу на удлиненной дистанции); одна шеренга атакует, а другая защищается и контратакует.

Формируются методические компетенции обучения боксу, методике обучения.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2, ПК-5.2

Тема 4.7 Бокс. Бой с тенью

Содержание темы

Упражнение выполняется в боевой стойке. Бой с тенью.

Передвигаясь во всех направлениях, боксер избирательно атакует или контратакует прямым ударом левой (правой) в голову (туловище). Атака проводится из удобного исходного положения с применением страховки и удара и возвращением в стойку

немедленно после нанесения удара. Боксер атакует или контратакует двойными (серийными) ударами. Боксер применяет различные подготовительные действия (маневрирование, ложные удары и т. д.) перед атакой одиночными (двойными, серийными) ударами.

Формируются методические компетенции обучения боксу, методике обучения.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2, ПК-5.2

Тема 5.1 Дзюдо. Классификация техники дзюдо. Основные и вспомогательные действия. Боевая стойка

Содержание темы

Кинематика бросков. Броски с падением, подножки, бедренные броски и броски с захватом ног руками, что значительно приближает классификационную систему к биомеханической интерпретации системы дзюдо. Броски, жертвующая собственной стойкой по тактическому назначению (пространственно-смысловому признаку) и координационной структуре идентичны приемам из группы Наге-ваза (метаний без собственного падения). Броски с упором на плечо. Броски в падении, броски подсечками. Броски с использованием силы рук.

Боевая стойка. Проверка и исправление боевой стойки перед зеркалом. Перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу (находить удобную площадь опоры). Повороты в боевой стойке в соответствии с передвижением тренера (сохраняя постоянное боевое положение-левостороннее или правостороннее для левши).

Формируются методические компетенции обучения дзюдо, методике обучения.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2, ПК-5.2

Тема 5.2 Дзюдо. Технические действия в стойке. В партере

Содержание темы

Захваты в стойке и полустойке. Захваты односторонние и двусторонние. Прямые и обратные. Короткие, средние и далекие. Захваты в партере. захватываются руки, плечевой пояс, голова с рукой, тазовый пояс. Удержание бойца в положении на животе, спине, боку с переводом в более выгодное для себя положение. Подготовка к броску.

Формируются методические компетенции обучения дзюдо, методике обучения.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2, ПК-5.2

Тема 5.3 Дзюдо. Тактика схватки

Содержание темы

Броски. Сбивания. Контрброски. Контрсбивание. Тактика броска вперед или назад. Движение противника перед или за атакующим. Движение туловищем сгибаясь вперед или прогибаясь назад. С поворотом туловища, скрестным движением ног, прыжком. Действия с противником: отрыв, выбивание ног, сваливание.

Формируются методические компетенции обучения дзюдо, методике обучения.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2, ПК-5.2

Тема 5.4 Дзюдо. Защитные приемы контрброски

Содержание темы

Контрброски проводятся в тех случаях, когда противник сам вышел на исходную и тем самым создал на мгновение ситуацию для быстрой атаки. Контрброски получают в случае успешной защиты, когда противник не может больше воздействовать на своего партнера и сам стоит в неудобной позе. Контрброски встречные и ходовые.

Контрсбивания, это броски, но с добавлением приставки контр (контротворот,

контрнаклон, контрсдергивание, контрзависание). Полуброски, полусбивания, заваливания. Полуброски сверху, полуброски снизу

Формируются методические компетенции обучения дзюдо, методике обучения.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2, ПК-5.2

Тема 5.5 Дзюдо. Защитные действия

Содержание темы

Защитные действия в партере. Захваты. Отбивы. Отрывы, сбрасывания, подбивы. Выходы сверху над партнером. Болевые приемы. Разгибание локтя. Пронация и супинация плеча. Отведение (дожим) плеча. Удушающие приемы. Затягивание, надавливание, зажимание, шеи противника

Формируются методические компетенции обучения дзюдо, методике обучения.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2, ПК-5.2

Тема 5.6 Дзюдо. Тактика подготовки основного действия

Содержание темы

Действия дзюдоиста, направленные на отбивание атак соперника и подготовку основного действия можно обозначить тактикой подготовки. Броски. Сбивания. Контрброски. Контрсбивание. Тактика броска вперед или назад. Движение противника перед или за атакующим. Движение туловищем сгибаясь вперед или прогибаясь назад. С поворотом туловища, скрестным движением ног, прыжком. Действия с противником: отрыв, выбивание ног, сваливание.

Формируются методические компетенции обучения дзюдо, методике обучения.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2, ПК-5.2

Тема 5.7 Дзюдо. Методы, стили и стратегия ведения поединка

Содержание темы

Дзюдоист во время поединка должен атаковать, и вместе с этим читать контрприемы соперника. Броски. Сбивания. Контрброски. Контрсбивание. Тактика броска вперед или назад. Движение противника перед или за атакующим. Движение туловищем сгибаясь вперед или прогибаясь назад. С поворотом туловища, скрестным движением ног, прыжком. Действия с противником: отрыв, выбивание ног, сваливание.

Все эти действия позволяют не позволить провести противнику основной прием. А так же, самому поймать соперника на контрприеме и провести свое успешное контрдействие.

Формируются методические компетенции обучения дзюдо, методике обучения.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2, ПК-5.2

Тема 6.1 Эстафеты и спринт в лыжной подготовке

Содержание темы

Эстафеты и спринт в лыжной подготовке: цели, задачи, виды. Эстафеты мужская и женская. Длина дистанции у мужчин (7,5 и 10 км) у женщин (2,5 и 5 км). Современная программа лыжных эстафет включает в себя следующие виды: для женщин - два отрезка классическим стилем передвижения и 2 отрезка свободным стилем. Для мужчин - два отрезка классическим стилем передвижения и 2 отрезка свободным стилем. Передача эстафеты в коридоре касанием плеча рукой.

Спринт для мужчин 1 участник от 1 до 1,4 км, 2 участника на 1-1,6 км. Спринт для женщин 1 участница на 0,8-1,2 км. 2 участницы 0,8 -1,4 км.

Формируются методические компетенции обучения видам лыжной подготовки,

эстафетам и спринту.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2, ПК-5.2

Тема 6.2 Техническая подготовка лыжников для эстафет

Содержание темы

Стартовый разгон в масстарте 1 и 2 этап классика. Выход на среднюю скорость движения по дистанции. Поддержание скорости на дистанции 1 и 2 этап классика. Лыжные ходы, правила преодоления поворотов, спусков и подъемов. Финишный рывок. Набор скорости в створе, лыжные ходы, борьба с соперниками, частота и амплитуда работы.

3 и 4 этап свободный ход. Выход на среднюю скорость движения по дистанции. Поддержание скорости на дистанции. Лыжные ходы, правила преодоления поворотов, спусков и подъемов. Финишный рывок. Набор скорости в створе, лыжные ходы, борьба с соперниками, частота и амплитуда работы. Судейство. Заявки. Протоколы. Фотофиниш. Участники и их представители. Дисквалификация и протест. Антидопинговое обеспечение.

Развитие скоростной, скоростно-силовой выносливости.

Формируются методические компетенции обучения видам лыжной подготовки, эстафетам.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2, ПК-5.2

Тема 6.3 Техническая подготовка лыжников для спринта

Содержание темы

Стартовый разгон в масстарте до 30 участников в квалификации, по 4 участника в четвертьфиналах, полуфиналах и финалах. Выход на среднюю скорость движения по дистанции. Количество кругов от 3 до 6-ти. Индивидуальный спринт: женщины 0.8-1,2 км. мужчины 1-1,4 км. Командный спринт: женщины 2 x 0.8-1,4 км. мужчины 2 x 1-1,6 км.

Поддержание скорости на дистанции. Лыжные ходы, правила преодоления поворотов, спусков и подъемов. Финишный рывок. Набор скорости в финишном створе, лыжные ходы, борьба с соперниками, частота и амплитуда работы. Судейство. Заявки. Протоколы. Фотофиниш. Участники и их представители. Дисквалификация и протест. Антидопинговое обеспечение.

Развитие скоростной, скоростно-силовой выносливости.

Формируются методические компетенции обучения видам лыжной подготовки, эстафетам.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2, ПК-5.2

Тема 6.4 Тактическая подготовка лыжника для спринта и эстафет

Содержание темы

Выступление на квалификационном этапе. Выступление на четвертьфиналах, полуфиналах, финалах. Изучение готовности и тактики соперников забега. Использование своих сильных сторон, атака и контратака соперников.

Поддержание скорости на дистанции. Лыжные ходы, правила преодоления поворотов, спусков и подъемов. Финишный рывок. Набор скорости в финишном створе, лыжные ходы, борьба с соперниками, частота и амплитуда работы. Судейство. Заявки. Протоколы. Фотофиниш. Участники и их представители. Дисквалификация и протест. Антидопинговое обеспечение.

Развитие скоростной, скоростно-силовой выносливости.

Формируются методические компетенции обучения видам лыжной подготовки, эстафетам.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2,

Раздел 7 Спортивный туризм

Тема 7.1 Спортивный туризм

Содержание темы

Цели и задачи спортивного туризма. Спортивный туризм – вид спорта. Правила техники безопасности при занятиях спортивным туризмом. Маршруты походов. Сложность маршрута. Виды спортивного туризма (пеший, водный, вело, горный, смешанный). Порядок тренировок.

Судейство. Заявки. Протоколы. Участники и их представители. Дисквалификация и протест. Антидопинговое обеспечение.

Развитие выносливости, силовой выносливости, координационных способностей.

Формируются методические компетенции обучения видам спортивного туризма и ориентирования на местности.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2, ПК-5.2

Тема 7.2 Топография и ориентирование на местности

Содержание темы

Топографическая и спортивная карта. Определение объектов на карте. Расположение объектов на карте, объектов в лесу. Заболоченная местность. Гористая местность. Определение водных преград и точек брода. Определение вида леса на карте и местности. Определение места нахождения.

Судейство. Заявки. Протоколы. Участники и их представители. Дисквалификация и протест. Антидопинговое обеспечение.

Развитие выносливости, силовой выносливости, координационных способностей.

Формируются методические компетенции обучения видам спортивного туризма и ориентирования на местности.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2, ПК-5.2

Тема 7.3 Ориентирование на местности

Содержание темы

Топографическая и спортивная карта. Компас. Работа с компасом. Измерение расстояний. Масштаб карты. Виды ориентиров. Определение точки стояния. Определение азимута. Движение по карте, движение по азимуту. Определение расстояние до объекта на местности.

Судейство. Заявки. Протоколы. Участники и их представители. Дисквалификация и протест. Антидопинговое обеспечение.

Развитие выносливости, силовой выносливости, координационных способностей.

Формируются методические компетенции обучения видам спортивного туризма и ориентирования на местности.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2, ПК-5.2

Тема 7.4 Туристический маршрут

Содержание темы

Определение вида туристического похода. Разработка маршрута похода. Определение дневных переходов, расстояние переходов. Определение мест перехода водных препятствий. Движение по равнине и в горной местности. Средняя скорость движения по маршруту. Места остановок и привалов для отдыха. Привал для ночного отдыха. Организация питания на маршруте. Установка палаточного лагеря.

Судейство. Заявки. Протоколы. Участники и их представители. Дисквалификация и протест. Антидопинговое обеспечение.

Развитие выносливости, силовой выносливости, координационных способностей.

Формируются методические компетенции обучения видам обучения видам спортивного туризма и ориентирования на местности.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2, ПК-5.2

Тема 7.5 Основы туристической техники

Содержание темы

Экипировка туриста. Снаряжение спортсмена – туриста. Самостраховка. Техника передвижения по маршруту. Правило часового перехода. Правило 2-х привалов дневного и ночного. Укладка рюкзака. Сбор, разбор и установка палатки. Подготовка дров, разведение костра, подготовка мусорной ямы. Приготовление горячей пищи на привале. Переноска рюкзаков и палаток. Переноска ножей, пил, топоров.

Судейство. Заявки. Протоколы. Участники и их представители. Дисквалификация и протест. Антидопинговое обеспечение.

Развитие выносливости, силовой выносливости, координационных способностей.

Формируются методические компетенции обучения видам обучения видам спортивного туризма и ориентирования на местности.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2, ПК-5.2

Тема 7.6 Преодоление препятствий, личная гигиена, оказание первой помощи

Содержание темы

Вязка узлов и их применение. Техника работы со снаряжением (обвязка туриста, веревки, карабин, жумар, репшнур). Передвижение по параллельным веревкам. Передвижение по канатной дорожке. Передвижение по качающемуся бревну. Тактика преодоления препятствий. Техника преодоления препятствий.

Судейство. Заявки. Протоколы. Участники и их представители. Дисквалификация и протест. Антидопинговое обеспечение.

Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Развитие выносливости, силовой выносливости, координационных способностей.

Формируются методические компетенции обучения видам обучения видам спортивного туризма и ориентирования на местности.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2, ПК-5.2

Раздел 8 Кроссфит

Тема 8.1 Безопасность и правила организации тренировок

Содержание темы

Содержание кроссфита как спортивного направления, цели и задачи. Экипировка занимающегося, распорядок дня для тренировок и отдыха. Восстановление организма обычными средствами (пища, отдых). Физическими средствами восстановления организма. Массаж, ванны. Использование разогревающих мазей, тейпов, перчаток, бинтов, разогревающих костюмов.

Судейство. Заявки. Протоколы. Участники и их представители. Дисквалификация и протест. Антидопинговое обеспечение.

Личная гигиена занимающегося. Профилактика различных заболеваний. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Развитие выносливости, силовой выносливости, координационных способностей.

Формируются методические компетенции обучения видам силовой подготовленности, силовым эстафетам.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2, ПК-5.2

Тема 8.2 Упражнения с кардионагрузками

Содержание темы

Использование различных средств тренажеров для кардиореспираторной работы в заданном темпе. Кардионагрузки важны для начинающих кроссфитовцев для подготовки сердечно-сосудистой системы. Использование тренажеров беговой дорожки, тренажеров гребли. Тренажеров велоэргометрии. Все эти средства используются по принципу чередования, чтобы организм не смог приспособиться к очередному тренажеру или очередной кардионагрузке.

Судейство. Заявки. Протоколы. Участники и их представители. Дисквалификация и протест. Антидопинговое обеспечение.

Личная гигиена кроссфитовца. Профилактика различных заболеваний. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Развитие выносливости, силовой выносливости, координационных способностей.

Формируются методические компетенции обучения видам силовой подготовленности, силовым эстафетам.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2, ПК-5.2

Тема 8.3 Базовые упражнения кроссфита

Содержание темы

Кардионагрузки на тренажерах. Махи гирями, одной и двумя руками. Склепка из положения лежа спиной на полу (Сит-ап). Планка (неподвижное положение упора лежа на локтях). Швунг жимовой со штангой упражнение из тяжелой атлетики. Прыжки через скакалку. Подтягивания, приседания и отжимания. Переноска неформатных тяжестей. Становая тяга (упражнение из тяжелой атлетики).

Судейство. Заявки. Протоколы. Участники и их представители. Дисквалификация и протест. Антидопинговое обеспечение.

Личная гигиена кроссфитовца. Профилактика различных заболеваний. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Развитие выносливости, силовой выносливости, координационных способностей.

Формируются методические компетенции обучения видам силовой подготовленности, силовым эстафетам.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2, ПК-5.2

Тема 8.4 Упражнения с весом своего тела

Содержание темы

Подтягивание из виса прямым хватом. Подтягивание из виса обратным хватом. Подтягивание на одной руке. Подтягивание из широкого прямого и хвата перед собой и за голову. Склепка из положения лежа спиной на полу (Сит-ап). Планка (неподвижное положение упора лежа на локтях). Отжимание на руках, на кулаках, на пальцах. Отжимание на одной руке. Спрыгивание вниз с высоты.

Судейство. Заявки. Протоколы. Участники и их представители. Дисквалификация и протест. Антидопинговое обеспечение.

Личная гигиена кроссфитовца. Профилактика различных заболеваний. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Развитие выносливости, силовой выносливости, координационных способностей.

Формируются методические компетенции обучения видам силовой подготовленности, силовым эстафетам.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2, ПК-5.2

Тема 8.5 Упражнения с внешним отягощением

Содержание темы

Подтягивание прямым и обратным хватом с поясом и блином. Махи гирями, одной и двумя руками. Сгибание и разгибание рук, ног со штангой, гантелями, резиной и аммотризаторами. Изолированные движения раками и ногами на блоках тренажеров. Переноска неформатных отягощений (штанги, блины, гири). Становая тяга (упражнение из тяжелой атлетики). Переворот покрышек.

Судейство. Заявки. Протоколы. Участники и их представители. Дисквалификация и протест. Антидопинговое обеспечение.

Личная гигиена кроссфитовца. Профилактика различных заболеваний. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Развитие выносливости, силовой выносливости, координационных способностей.

Формируются методические компетенции обучения видам силовой подготовленности, силовым эстафетам.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2, ПК-5.2

Тема 8.6 Круговая тренировка

Содержание темы

Последовательная работа на силовых станциях. Кардионагрузки на тренажерах. Становая тяга (упражнение из тяжелой атлетики). Склепка из положения лежа спиной на полу (Сит-ап). Подтягивания, приседания и отжимания. Упражнения гиперэкстензия. Махи гирями, одной и двумя руками. Швунг жимовой со штангой упражнение из тяжелой атлетики. Прыжки через скакалку. Переноска неформатных тяжестей. Планка (неподвижное положение упора лежа на локтях).

Судейство. Заявки. Протоколы. Участники и их представители. Дисквалификация и протест. Антидопинговое обеспечение.

Личная гигиена кроссфитовца. Профилактика различных заболеваний. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Развитие выносливости, силовой выносливости, координационных способностей.

Формируются методические компетенции обучения видам силовой подготовленности, силовым эстафетам.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2, ПК-5.2

Тема 9.1 Чирлидинг. Правила техники- безопасности организации тренировок

Содержание темы

Цели и задачи вида спорта «Чирлидинг». Содержание и применение в масштабных соревнованиях. Правила безопасного поведения учащихся на требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий и одежде занимающихся.

Судейство. Заявки. Протоколы. Участники и их представители. Дисквалификация и протест. Антидопинговое обеспечение.

Личная гигиена занимающихся «Чирлидингом». Профилактика заболеваний. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Развитие выносливости, силовой выносливости, координационных способностей.

Формируются методические компетенции обучения видам танцевальной и

акробатической подготовленности, групповым выступлениям.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2, ПК-5.2

Тема 9.2 Чирлидинг. Общая физическая подготовка

Содержание темы

Развитие основных физических качеств ОФП для чирлидеров. Упражнения на развитие: гибкости, выносливости, силы, координация движений, быстроты. Обязательные элементы «ДАНС» выполнение пируэтов. Шпагаты. Махи. Отработка высокого лип-прыжка вперед, высокого лип-прыжка в сторону. Техника выполнения переменного лип-прыжка, переменного лип-прыжка с переходом в «той тач».

Судейство. Заявки. Протоколы. Участники и их представители. Дисквалификация и протест. Антидопинговое обеспечение.

Развитие выносливости, силовой выносливости, координационных способностей.

Формируются методические компетенции обучения видам танцевальной и акробатической подготовленности, групповым выступлениям.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2, ПК-5.2

Тема 9.3 Чирлидинг. Специальная физическая подготовка

Содержание темы

Позиции рук и ног. Танцевальные шаги. Комбинация шаги и руки. Танцевальные связки. Танцевальная связка (представление команды). Показательные выступления. Танцевальная связка (чир-программа). упражнения. Станты. Поддержки. Танцевальная связка (данс-шоу программа). Пируэты. Акробатические элементы.

Судейство. Заявки. Протоколы. Участники и их представители. Дисквалификация и протест. Антидопинговое обеспечение.

Развитие выносливости, силовой выносливости, координационных способностей.

Формируются методические компетенции обучения видам танцевальной и акробатической подготовленности, групповым выступлениям.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2, ПК-5.2

Тема 9.4 Чирлидинг. Специальная техническая подготовка

Содержание темы

Отработка прыжков низкого уровня. Высокого уровня в чирлидинге: «херки», «хедлер», «девятка», «той тач», «пайк», «вокруг света».

Комбинация шаги и руки. Танцевальная связка (данс-шоу программа). Пируэты. Акробатические элементы. Танцевальные связки. Позиции рук и ног. Танцевальные шаги. Танцевальная связка (представление команды). Показательные выступления. Танцевальная связка (чир-программа). упражнения. Станты. Поддержки.

Судейство. Заявки. Протоколы. Участники и их представители. Дисквалификация и протест. Антидопинговое обеспечение.

Развитие выносливости, силовой выносливости, координационных способностей.

Формируются методические компетенции обучения видам силовой подготовленности, силовым эстафетам.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2, ПК-5.2

Тема 9.5 Чирлидинг. Хореографическая подготовка

Содержание темы

Позиции рук в классическом танце. Варианты положения рук. Позиции ног в классическом приставной шаг, «виноградная лоза», два приставных шага в сторону, V- шаг, шаг с поворотом, шаг с касанием, выставление ноги на носок и пятку, открытый шаг, выпад, мамбо, скрестный шаг. Комбинация шага и руки.

Судейство. Заявки. Протоколы. Участники и их представители. Дисквалификация и протест. Антидопинговое обеспечение.

Развитие выносливости, силовой выносливости, координационных способностей.

Формируются методические компетенции обучения видам силовой подготовленности, силовым эстафетам.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2, ПК-5.2

Раздел 10 Шахматы

Тема 10.1 Правила техники-безопасности и организации тренировок

Содержание темы

Содержание, цели и задачи шахмат как вида спорта. История возникновения и развития шахмат. Правила безопасного поведения учащихся и требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий и одежде занимающихся.

Шахматная доска: термины и определения. Шахматные фигуры. Что такое мат, что такое пат решение задач. Обучение игре в шахматы в соответствии с международными шахматными правилами FIDE. Формирование познавательной самостоятельности. развитие умений работать с шахматной литературой. Развитие познавательных способностей к освоению нового опыта и закреплению полученных знаний. Обучение планированию своего времени на работу и тренировочного времени на игру.

Судейство. Заявки. Протоколы. Участники и их представители. Дисквалификация и протест. Антидопинговое обеспечение.

Развитие интеллектуальных способностей и физических качеств.

Формируются методические компетенции обучения мышлению, решению интеллектуальных задач.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2, ПК-5.2

Тема 10.2 Основы шахматного мастерства

Содержание темы

Шахматная нотация и порядок записи шахматной партии. Решение шахматных задач. Позиционное чутье, комбинационное видение, умение рассчитывать варианты. Проведение соревнований.

Судейство. Заявки. Протоколы. Участники и их представители. Дисквалификация и протест. Антидопинговое обеспечение.

Развитие интеллектуальных способностей и физических качеств.

Формируются методические компетенции обучения мышлению, решению интеллектуальных задач.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2, ПК-5.2

Тема 10.3 Уровни мышления и уровни соревнований

Содержание темы

Мышление гроссмейстера. Как правильно тренироваться и готовиться к соревнованиям. Мат двумя слонами, мат конем и слоном. Пешечные структуры. Комбинации: связка, двойной удар, отвлечение, завлечение. Основы стратегии и тактики. Дебюты. Мышление гроссмейстера. Обучение шахматному мышлению. Разбор дебютов,

основной части игры и финалов. Определение стратегии и тактики игры. Ограничение по времени. Учимся у чемпионов мира. Как правильно тренироваться и готовиться к соревнованиям. Выступление на разных уровнях соревнований, особенности подготовки.

Судейство. Заявки. Протоколы. Участники и их представители. Дисквалификация и протест. Антидопинговое обеспечение.

Развитие интеллектуальных способностей и физических качеств.

Формируются методические компетенции обучения мышлению, решению интеллектуальных задач.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2, ПК-5.2

Тема 10.4 Анализ и оценка позиции

Содержание темы

Самостоятельный анализ и оценка позиции. Типовые планы в миттельшпиле. Приемы и способы атаки на короля. Техника расчета. Элементы позиции, преимущества временные и постоянные. Четыре основных правила понимания позиции. Слабые поля, слабость периферии. Слабые пешки, пешечные островки, проходная пешка. Открытые вертикали, диагонали, горизонтали. Завоевание пространства, создание преимущества. Дисгармония в расстановке фигур. Игра в центре поля. Неудачная позиция одной из фигур.

Судейство. Заявки. Протоколы. Участники и их представители. Дисквалификация и протест. Антидопинговое обеспечение.

Развитие интеллектуальных способностей и физических качеств.

Формируются методические компетенции обучения мышлению, решению интеллектуальных задач.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2, ПК-5.2

Тема 10.5 План игры

Содержание темы

Общая теория шахматной игры. Дебюты. Позиционная игра. Техника разыгрывания эндшпиля. Тактические тонкости. Стратегия атаки Трансформация стратегических планов. Активное взаимодействие фигур. Решение сложных многоходовых шахматных задач. Одноступенчатый план игры. Многоступенчатый план игры. Столкновение планов и преимущества дебютов. Равные позиции без преимуществ. Новые ходы в теории дебютов.

Судейство. Заявки. Протоколы. Участники и их представители. Дисквалификация и протест. Антидопинговое обеспечение.

Развитие интеллектуальных способностей и физических качеств.

Формируются методические компетенции обучения мышлению, решению интеллектуальных задач.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2, ПК-5.2

Тема 10.6 Розыгрыш эндшпиля

Содержание темы

Техника разыгрывания эндшпиля. Борьба при необычном соотношении сил и компенсации за материал. Решение сложных шахматных задач. Многопешечные окончания. Легкофигурные окончания. Окончания с лишним качеством. Четырехладейные окончания. Ферзь против двух ладей. Как тренироваться в разыгрывании эндшпиля.

Судейство. Заявки. Протоколы. Участники и их представители. Дисквалификация и протест. Антидопинговое обеспечение.

Развитие интеллектуальных способностей и физических качеств.

Формируются методические компетенции обучения мышлению, решению

интеллектуальных задач.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2, ПК-5.2

Тема 10.7 Розыгрыш многоходовых комбинаций

Содержание темы

Позиционная игра. Анализ и оценка позиции. План в шахматах Техника разыгрывания эндшпиля. Атака на короля. Защиты от нападений. Равные позиции. Новинки в теории дебютов. Расчет вариантов и решение сложных многоходовых шахматных задач Использование последней и предпоследней горизонтали. Линии и диагонали. Слабое поле, пункт. Способы защиты от нападения, подготовка и проведение контратаки. Опорные точки в расчетах вариантов и решений сложных, многоходовых шахматных задач.

Судейство. Заявки. Протоколы. Участники и их представители. Дисквалификация и протест. Антидопинговое обеспечение.

Развитие интеллектуальных способностей и физических качеств.

Формируются методические компетенции обучения мышлению, решению интеллектуальных задач.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2, ПК-5.2

Тема 10.8 Выступление на соревнованиях

Содержание темы

Использование последней и предпоследней горизонтали. Линии и диагонали. Слабое поле, пункт. Способы защиты от нападения, подготовка и проведение контратаки. Опорные точки в расчетах вариантов и решений сложных, многоходовых шахматных задач.

Судейство. Заявки. Протоколы. Участники и их представители. Дисквалификация и протест. Антидопинговое обеспечение.

Развитие интеллектуальных способностей и физических качеств.

Формируются методические компетенции обучения мышлению, решению интеллектуальных задач.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.2, ПК-5.2

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

6.1 Основная литература

1. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки: учебное пособие / Горшков А.Г., под ред., Еремин М.В., Кутыин И.В., Мусульбес Д.В., Мушаков А.А., Волобуев А.Л. — Москва : КноРус, 2020. — 339 с. — ISBN 978-5-406-07479-4. — URL: <https://book.ru/book/934325> — Текст: электронный

6.2 Дополнительная литература

1. Баршай, В.М. Гимнастика: учебное пособие / Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. — Москва: КноРус, 2018. — 312 с. — (для бакалавров). — ISBN 978-5-406-06036-0. — URL: <https://book.ru/book/930421> — Текст: электронный.

2. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие / Врублевский Е.П. 2-е изд., испр. и дополное — Москва : Спорт, 2016. — 240 с. — ISBN 978-5-9907240-3-7. — URL: <https://book.ru/book/928931> — Текст: электронный.

3. Селезнев, С.П. Бокс в трех стойках. Учебно-методическое пособие для тренеров-преподавателей и боксёров высшей квалификации: учебно-методическое пособие / Селезнев

С.П. — Москва: Спорт, 2019. — 57 с. — ISBN 978-5-9500182-0-6. — URL: <https://book.ru/book/930731> — Текст: электронный.

6.3 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/> Всероссийская федерация волейбола
9. <https://russiabasket.ru/> Федерация баскетбола России
10. <https://rushandball.ru/> Федерация гандбола России
11. <https://rfs.ru/> Российский футбольный союз

7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

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/>].

Перечень информационно-справочных систем:

- Электронно-библиотечную систему – КНоРус;
 - Электронно-библиотечную систему Юрайт
- Правовая информационная система «Консультант-плюс» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/> (в соответствии с графиком работы коммерческой версии для незарегистрированных пользователей).
- Правовая информационная система «Гарант» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.garant.ru/>.

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Программное обеспечение:

Для успешного освоения дисциплины, студенты используют такие программные средства как Excel; Word. Для представления результатов – Power Point.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Реализация программы предполагает наличие учебных кабинетов: лекционная аудитория, оборудованная видеопроекционной аппаратурой, экраном, компьютером.

Кабинет для практических занятий (компьютерный класс), имеющий видеопроекционную аппаратуру с возможностью подключения к ПК, экран, персональные

компьютеры с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы:

- Спортивная площадка со специализированной разметкой,
- Мячи волейбольные (30 шт.)
- Сетка волейбольная с антеннами;
- Стойки волейбольные (2 шт.);
- Мячи баскетбольные (30 шт.);
- Щиты баскетбольные с кольцами и корзинами (2 шт.);
- Мячи футбольные (30 шт.);
- Ворота футбольные с сеткой (2 шт.);
- Футбольное поле;
- Мячи гандбольные (30 шт.);
- Лыжная трасса.
- Гимнастический зал
- Брусья параллельные (1 шт.);
- Брусья разновысокие (1 шт.);
- Конь для опорного прыжка (1 шт.);
- Кольца гимнастические (1 шт.);
- Мостик подкидной (2 шт.);
- Конь с ручками (1 шт.);
- Перекладина гимнастическая (1 шт.);
- Бревно гимнастическое (1 шт.);
- Маты гимнастические (20 шт);
- Легкоатлетический стадион.
- 8 дорожек по 400 м. с разметкой;
- Колодки стартовые (8 шт.);
- Барьеры легкоатлетические (85 шт.);
- Яма для прыжков с разбега (1 шт.);
- Сектор для метания диска с разметкой и измерительной рулеткой (1 шт.);
- Диски для метания (муж.) (15 шт.);
- Диски для метания (жен.) (15 шт.);
- Ядра для толкания (муж.) (15 шт.);
- Ядра для толкания (жен.) (15 шт.);
- Копье для метания (муж.) (15 шт.);
- Копье для метания (жен.) (15 шт.);
- Сектор для толкания ядра с разметкой и измерительной рулеткой (1 шт.);
- Сектор для метания копья с разметкой и измерительной рулеткой (1 шт.);
- Сектор для прыжков в высоту (1 шт.);
- Стойки для прыжков в высоту (2 шт.);
- Планка для прыжков в высоту (2 шт.);
- Фишки для разметки (10 шт.);
- Табло информационное (1 шт.);
- Стенка гимнастическая (11 шт.);
- Бойцовский зал;
- Лапы (15 шт.);
- Груши (15шт.);
- Ковер борцовский (1 шт.);
- Шлемы (30 шт.);
- Боксерские перчатки (30 шт.);
- Шахматные доски (20 шт.);
- Наборы шахматных фигур (20 шт.)

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

10.1. Методические указания по изучению дисциплины для обучающихся

В ходе учебных занятий по дисциплине Б1.В.07.01 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование обучающихся у студентов формируется целостное понимание и представление о профессиональной деятельности специалиста по физической культуре, формируются профессионально-прикладные умения и навыки. В учебном процессе студенты знакомятся с основами проектной и исследовательской деятельности, которая расширяет образовательные возможности за счет наглядной демонстрации взаимосвязи физической и технической подготовленности с показателями двигательных и вегетативных функций организма.

Для развития когнитивной сферы студента на лекционных и практических занятиях используются мультимедийные презентации, демонстрационный материал, активные и интерактивные формы занятий.

Двигательные умения и навыки по освоению игровых технических элементов, тактики игры вырабатываются *парным, групповым или поточным* способом.

Подготовка конспекта занятия у студента формирует *проектное мышление*, заключающееся в определении:

- возраста и технической подготовленности занимающихся;
- целей и задач занятия;
- объема, последовательности, продолжительности и интенсивности двигательной нагрузки для разминочных, подводящих, образовательных или развивающих двигательных действий;
- методических указаний в соответствии с возрастом и уровнем технической подготовленности занимающегося;
- качества и скорости воспроизведения подводящих технических действий, фиксацией и устранением ошибок в технике и тактике.

Современное и глубокое представление о технике, методике обучения и тактике студент получает, используя *компьютерные и видео-технологии*, которые включают в себя:

- просмотр и изучение техники и методики обучения элементам, техническим и тактическим индивидуальным действиям конькобежца по видеороликам и соревнованиям сборных команд на официальном сайте федерации конькобежного спорта России;
- просмотр календарных забегов чемпионата России, Чемпионаты Мира и Олимпийских игр, с последующим анализом индивидуальных, тактических действий участников забега;
- проведение встреч и просмотр мастер-классов с ведущими тренерами и бегунами профессионалами для понимания текущих целей отрасли спорта, современных развивающих и методических задач в спортивной специализации на различных уровнях подготовленности, ознакомления с ведущим опытом методических достижений в конькобежном спорте и шорттреке.

Высокая квалификация и компетентность специалиста, освоившего дисциплину Б1.В.07.01 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование обучающихся обусловлена выраженной эффективностью самостоятельной работы студентов базирующейся на освоении технологии поиска и сбора новой информации, технологии педагогического наблюдения и анализа соревновательной деятельности, системного сбора и представления новой информации.

Студентам необходимо ознакомиться с содержанием рабочей программы дисциплины Б1.В.07.01 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование обучающихся, с целями и задачами дисциплины, ее связями с другими дисциплинами образовательной программы, методическими разработками по данной дисциплине, имеющимися на образовательном портале и сайте кафедры, с графиком консультаций преподавателей данной кафедры.

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 студентом Б1.В.07.01 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование обучающихся, 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 экзамену.

10.2. Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям (теоретический курс)

Для эффективного понимания и оперирования материалом, умения разбирать материал на составные части, четкого представления его структуры, понятий, правил и методического обеспечения, взаимосвязей составных элементов, освоение лекционного курса дисциплины Б1.В.07.01 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование обучающихся, включающего мультимедийные формы для студентов предполагает выполнение следующих правил:

- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;
- просматривать свои конспекты и презентации материалов предыдущей лекции на сайте кафедры. 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. Рекомендации по подготовке к практическим (семинарским) занятиям

Эффективное освоение практического курса дисциплины Б1.В.07.01 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование обучающихся овладение техническими умениями и навыками, методическими особенностями обучения двигательным действиям, развитием физических качеств, построением учебно-тренировочного процесса, понимание и оперирование материалом, умения разбирать материал на составные части, четкого представляя его структуру, понятия, правила и методическое обеспечение, взаимосвязи составных элементов, создание новых технологий обучения потребует от студентов предварительной работы:

- быть полностью экипированным для практических занятий в теплозащитный спортивный костюм, костюм для разогрева, спортивная шапочка, перчатки. Иметь спортивную экипировку для спортивных игр, гимнастики, легкой атлетики;
- до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия;
- при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и нормативно-правовую документацию по организации физкультурной и спортивной деятельности, материалы правоприменительной практики;
- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;
- в ходе практического занятия давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов;
- на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю по графику его работы.

10.4. Методические рекомендации по выполнению различных форм самостоятельных домашних заданий

Самостоятельная работа студентов дисциплины Б1.В.07.01 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование обучающихся 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.

Перечень видов самостоятельной работы:

- изучение содержания учебных программ, наблюдение за занятиями, подготовка конспектов,
- подготовка к зачету, собеседованию
- просмотр и анализ видео-обучающих материалов и соревнований
- подготовка к выполнению двигательных нормативов

Аудиторные самостоятельные занятия включают в себя:

- работу с источниками литературы (учебниками): конспектирование, аннотирование, реферирование отдельных разделов и тем, анализ содержания научно-методической литературы;
- просмотр учебных кинофильмов, учебных видеороликов по методике обучения отдельным техническим элементам, индивидуальной и групповой тактической подготовке в по педагогическому физкультурно-спортивному совершенствованию обучающихся;
- разработка методических планов-конспектов подготовительных, подводящих и основных упражнений по спортивным играм, лыжной подготовке, легкой атлетике, боксу, дзюдо, чирлидингу;

Анализ реальных соревнований (рекомендуется) и записей видеоматериалов соревнований:

- просмотр реальных соревнований различного уровня по конькобежному спорту и шорттреку с итоговым обобщением собранного материала (рефераты по различным видам организационной работы, протоколы судейства, графические записи, индивидуальные, групповые тактические действия и схемы, таблицы результативности, графики активности);
- просмотр и анализ видеоматериалов соревнований по видам конькобежного спорта и шорттрека; (графические записи, индивидуальные и групповые тактические действия, схемы, таблицы результативности, графики активности);
- просмотр спортивных телепередач с последующей аналитической работой судей по базовым видам спорта.

Подготовка к зачету, собеседованию:

- воспроизведение понятий, методов тренировки, принципов организации занятий, интерпретация, применение знаний теории в предложенных конкретных условиях, понимание структуры (целого и составных частей) базовых видов спорта;
- проектирование и выполнение плана-конспекта по виду спорта. самостоятельный анализ проектов;
- анализ, систематизация и обобщение необходимых сведений по пройденным разделам программы.

Подготовка к выполнению двигательных нормативов:

- выполнение индивидуальных и групповых технических элементов по базовым видам спорта (результат тестирования);
- развитие физических качеств, совершенствованию техники и тактики в базовых видах спорта.

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования:

- задания должны исполняться самостоятельно и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.
- руководствоваться графиком самостоятельной работы, определенным настоящей РПД;
- в полном объеме выполнять плановые задания, предложенные преподавателем для самостоятельного выполнения, и разбирать на практических занятиях 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. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОСТУПНОСТИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Организация и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ определяются адаптированной при необходимости программой дисциплины Б1.В.07.01 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование обучающихся, для указанных обучающихся.

Обучение, текущая и промежуточная аттестация студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся в каждом конкретном случае.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, занятия проводятся 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.

При зачислении студентов с ОВЗ меняются 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 посредством вебинаров (например, с использованием программы Webinar, Zoom, Skype, и др.), 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.

12. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

12.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Формируемые компетенции	Знания, умения, навыки	Средства оценки
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Знает: <ul style="list-style-type: none"> – 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 спорту – правовые и нормативные основы, регламентирующие труд тренера-преподавателя по физической культуре и спорту – основы формирования здорового стиля жизни на основе средств и методов физической культуры – современные технологии формирования здорового стиля жизни человека при помощи физической активности и регулярном применении физических упражнений Умеет: <ul style="list-style-type: none"> – применять на практике технологии совершенствования профессиональных умений физкультурно-спортивной деятельности – оценивать эффективность технологий совершенствования профессиональных умений 	Этап 1. Формирование базы знаний: <ul style="list-style-type: none"> – лекции; – практические занятия по темам теоретического содержания; – самостоятельная работа студентов по вопросам тем теоретического содержания. Этап 2. Формирование навыков практического использования знаний: <ul style="list-style-type: none"> – практические и семинарские занятия; – ситуационные задачи; – самостоятельная работа по решению ситуационных заданий. Этап 3. Проверка усвоения материала: <ul style="list-style-type: none"> – проверка решений самостоятельно выполненных

	<p>физкультурно-спортивной деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> – проектировать самообразование тренера-преподавателя по физической культуре и спорту – использовать методики развития личности и имиджа тренера-преподавателя по физической культуре и спорту – моделировать программы здорового стиля жизни на основе средств и методов физической культуры – использовать на практике современные технологии формирования здорового стиля жизни человека при помощи физической активности и регулярном применении физических упражнений <p>Имеет 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 физической культуре и спорту – использовать методики оценивания профессиональной деятельности тренера-преподавателя по физической культуре и спорту – участия в программах формирования здорового стиля жизни на основе средств и методов физической культуры – оценивать современные технологии формирования здорового стиля жизни человека при помощи физической активности и регулярном применении физических упражнений 	<p>практических и ситуационных задач;</p> <ul style="list-style-type: none"> – анализ и оценка активности и эффективности участия в практических занятиях; – тестирование текущих знаний; – контрольные срезовые задания; – итоговый контроль по дисциплине.
<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Знает:</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>Умеет:</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>Имеет 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>ПК-5 Способен совершенствовать своё индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности</p>	<p>Знает: – теоретические основы анатомии человека, его возрастные и гендерные особенности – теоретические основы оценивания физического развития человека в соответствии с его возрастными и гендерными особенностями</p> <p>Умеет: – подбирать на практике метрики оценивания физического развития человека в соответствии с его возрастными и гендерными особенностями – анализировать полученные показатели в результате оценивания физического развития человека в соответствии с его возрастными и гендерными особенностями</p> <p>Имеет опыт: – проведения мероприятий по оцениванию физического развития человека в соответствии с его возрастными и гендерными особенностями – использования медицинского и лабораторного оборудования, компьютерной техники, тренажёрных устройств и специальной аппаратуры в процессе оценивания физического развития человека</p>	
---	--	--

12.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Описание показателей	
<u>Этап 1:</u> Формирование базы знаний	<ul style="list-style-type: none"> - посещение лекционных и практических занятий; - ведение конспекта лекций; - подготовка конспекта занятий на заданную тему.
<u>Этап 2:</u> Формирование практических навыков подготовки и проведения занятия	<ul style="list-style-type: none"> - правильное и своевременное формирование практических навыков и методики обучение; - успешное выполнение тестирования; - наличие правильно выполненной самостоятельной работы
<u>Этап 3:</u> Проверка усвоения материала путем анализа проекта	<ul style="list-style-type: none"> - аналитические возможности комбинирования целей, условий для решения поставленной задачи; - выполнение самостоятельных работ с оценкой, в том числе домашних заданий; - результаты зачета
Критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования	
<u>Этап 1:</u> Формирование базы знаний	<ul style="list-style-type: none"> - посещение лекционных и практических занятий не менее 80%; - наличие конспекта занятий по всем темам, вынесенным на обсуждение не менее 60% - участие в обсуждении теоретических вопросов тем на каждом практическом занятии не менее 50%
<u>Этап 2:</u> Формирование навыков практического использования знаний	<ul style="list-style-type: none"> - студент знает сущность и специфику дисциплины с правильностью не менее 60%; - может определить основные направления практического использования знаний с правильностью не менее 60%; - называет и описывает различные формы и методы обучения с правильностью не менее 60%; - называет и описывает различные формы и методы контроля с правильностью не менее 60%; - знает структуру построения занятий, формы и способы планирования, документы планирования образовательного и тренировочного процесса на

	разных стадиях и этапах с правильностью не менее 60%;
Этап 3: Проверка усвоения материала	- тестовые задания и задачи решены самостоятельно, в отведенное время, результат выше пороговых значений с правильностью не менее 60% Оценка «5» ставится при наличии 90-100% правильных ответов или решений; Оценка «4» ставится при наличии 75-89% правильных ответов или решений; Оценка «3» ставится при наличии 60-74% правильных ответов или решений
Уровни	Пороговый: - демонстрация знаний и использования базовых основ дисциплины; - владение основами техники элементов и методики обучения; - владение планированием дисциплины. Повышенный - умение применить знания, умения и навыки на различных этапах обучения и тренировочного процесса; - корректировка обучения и тренировки в зависимости от пола и возраста обучающихся; - возможность самостоятельной и обоснованной оценки предложенному проекту тренировки.
Описание шкал оценивания	
Оценивание результатов зачета	Ответ студента на зачете оценивается на: «Зачтено», если обучающийся свободно, с глубоким знанием материала, правильно, последовательно и полно выберет тактику действий, и ответит на дополнительные вопросы; если обучающийся достаточно убедительно, с несущественными ошибками в теоретической подготовке и достаточно освоенными умениями по существу правильно ответил на вопрос педагога с дополнительными комментариями или допустил небольшие погрешности в ответе. «Незачтено» выставляется, если обучающийся только имеет очень слабое представление о предмете и недостаточно, или вообще не освоил умения по разрешению производственной ситуации. Допустил существенные ошибки в ответе на большинство вопросов, неверно отвечал на дополнительно заданные ему вопросы.
Оценивание результатов работы в группе на практических занятиях	- оценка «отлично» студент глубоко и прочно усвоил программный материал, владеет им свободно, излагает грамотно, четко, логично, увязывая теорию и практику; способен разложить структуру технического элемента и методики обучения, комбинировать элементы для достижения конкретных целей обучения; отвечает уверенно, последовательно, с использованием межпредметных связей, использует материалы из дополнительных к учебнику источников, базируется на точных примерах из практики - оценка «хорошо» студент в полном объеме усвоил программный материал, излагает его последовательно, не допуская существенных оговорок, приводит примеры, правильно использует научные термины, способен разложить структуру технического элемента и методики обучения, выделить главное, связывает теоретический материал с практическими вопросами, но допускает отдельные оговорки и неточности, небольшие ошибки в приводимых примерах; допускает недостаточную самостоятельность суждений; требуются дополнительные вопросы для уточнения отдельных положений. - оценка «удовлетворительно» студент излагает общие сведения без конкретных примеров и обобщений, фрагментарно, допускает ошибки и оговорки, затрудняется дать толкование научных терминов и понятий, не может связать полученные теоретические знания с практикой,

	<p>аргументация выводов недостаточная, на дополнительные вопросы дает неполные ответы или затрудняется на них ответить.</p> <p>- оценка «неудовлетворительно» студент не раскрывает главного содержания вопроса, допускает грубые ошибки, не дает ответа на дополнительные вопросы или без уважительной причины отказывается отвечать.</p>
Оценивание результатов практического тестирования	<p>Умения, навыки: в работе демонстрируется техника приобретенных умений; демонстрируется самостоятельное решение заданий открытого типа рекомендованными методами.</p> <p>Шкала оценивания при тестировании: «отлично» - 90-100% правильных ответов; «хорошо» - 75-89% правильных ответов; «удовлетворительно» - 60-74% правильных ответов; «неудовлетворительно» - 59% и меньше правильных ответов.</p>

12.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

12.3.1 Примерная тематика вопросов к зачету

1. Задачи и общее содержание учебно-тренировочного процесса по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту.
2. Воспитывающий характер обучения и тренировки видов спорта элективных дисциплин по физической культуре и спорту.
3. Физическая подготовка – как процесс всестороннего и специального развития спортсмена.
4. Периодизация учебно-тренировочного процесса по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту.
5. Урок – основная форма организации занятий по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту.
6. Формы организации занимающихся в процессе учебно – тренировочных занятий по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту.
7. Особенности методики проведения занятий по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту с детьми младшего школьного возраста (7-10 лет).
8. Особенности методики проведения занятий по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту с детьми среднего школьного возраста (11-14 лет).
9. Особенности методики проведения занятий по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту с детьми старшего школьного возраста (15-17 лет).
10. Положение о соревнованиях по легкоатлетическому многоборью.
11. Положение о соревнованиях по боксу.
12. Положение о соревнованиях по дзюдо.
13. Положение о соревнованиях по шахматам.
14. Положение о соревнованиях по спортивному ориентированию на местности.
15. Положение о соревнованиях по туризму.
16. Положение о соревнованиях по спортивным играм (волейбол, баскетбол, гандбол, футбол).
17. Положение о соревнованиях по чирлидингу.
18. Положение о соревнованиях по спринту в лыжной подготовке.
19. Положение о соревнованиях по эстафетам в лыжной подготовке.
20. Организация и проведение соревнований по боксу.
21. Организация и проведение соревнований по дзюдо.
22. Организация и проведение соревнований по шахматам.

23. Организация и проведение соревнований по спортивным играм (волейбол, баскетбол, гандбол, футбол).
24. Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию на местности.
25. Организация и проведение соревнований по туризму.
26. Организация и проведение соревнований по чирлидингу.
27. Планирование учебной работы по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту в школе.
28. Планирование работы по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту в школьных секциях.
29. Цели, задачи и средства основной части урока по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту.
30. Методика обучения и тренировки по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту.
31. Правила соревнований по легкоатлетическому многоборью.
32. Правила соревнований по спринту в лыжной подготовке.
33. Правила соревнований по эстафетам в лыжной подготовке.
34. Правила соревнований по боксу.
35. Правила соревнований по дзюдо.
36. Правила соревнований по шахматам.
37. Правила соревнований по спортивному ориентированию на местности.
38. Правила соревнований по туризму.
39. Правила соревнований по чирлидингу.
40. Правила соревнований по многоборью в спортивной гимнастике.
41. Правила соревнований по спортивным играм (волейбол, баскетбол, гандбол, футбол).
42. Система соревнований и системы определения победителей в легкоатлетическом многоборье.
43. Система соревнований и системы определения победителей по спринту в лыжной подготовке.
44. Система соревнований и системы определения победителей по эстафетам в лыжной подготовке.
45. Система соревнований и системы определения победителей по боксу.
46. Система соревнований и системы определения победителей по дзюдо.
47. Система соревнований и системы определения победителей по шахматам.
48. Система соревнований и системы определения победителей по спортивному ориентированию на местности.
49. Система соревнований и системы определения победителей по туризму.
50. Система соревнований и системы определения победителей по чирлидингу.
51. Система соревнований и системы определения победителей по многоборью в спортивной гимнастике.
52. Система соревнований и системы определения победителей по спортивным играм (волейбол, баскетбол, гандбол, футбол).
53. Техническая и тактическая подготовка в легкоатлетическом многоборье.
54. Техническая и тактическая подготовка по спринту в лыжной подготовке.
55. Техническая и тактическая подготовка по эстафетам в лыжной подготовке.
56. Техническая и тактическая подготовка по боксу.
57. Техническая и тактическая подготовка по дзюдо.
58. Техническая и тактическая подготовка по шахматам.
59. Техническая и тактическая подготовка по спортивному ориентированию на местности.
60. Техническая и тактическая подготовка по туризму.
61. Техническая и тактическая подготовка по чирлидингу.

62. Техническая и тактическая подготовка по многоборью в спортивной гимнастике.
63. Техническая и тактическая подготовка по спортивным играм (волейбол, баскетбол, гандбол, футбол).
64. Индивидуальные действия спортсмена в легкоатлетическом многоборье.
65. Индивидуальные действия спортсмена спринтера в лыжной подготовке.
66. Индивидуальные действия спортсмена в эстафетах в лыжной подготовке.
67. Индивидуальные действия спортсмена в боксе.
68. Индивидуальные действия спортсмена в дзюдо.
69. Индивидуальные действия спортсмена в шахматах.
70. Индивидуальные действия спортсмена в спортивном ориентировании на местности.
71. Индивидуальные действия спортсмена в туризме.
72. Индивидуальные действия спортсмена в чирлидинге.
73. Индивидуальные действия спортсмена в многоборье в спортивной гимнастике.
74. Индивидуальные действия спортсмена в спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол, футбол).
75. Принцип комплектования и руководство командой во время соревнований.
76. Организация занятий по элективным дисциплинам и соревнований в группах по месту жительства.
77. Элективные дисциплины в физкультурно–оздоровительной работе среди населения среднего и старшего возраста.
78. Понятия “техника” и “тактика” в элективных дисциплинах.
79. Особенности организации проведения соревнований в школе. Отчет о соревнованиях.
80. Методы оценки успеваемости учащихся по элективным дисциплинам.
81. Допуск и дисквалификация спортсменов к соревнованиям.
82. Санитарные нормы и требования к организации соревнований элективным дисциплинам.

12.3.2 Примерная тематика рефератов

1. Спортивно-массовая работа по легкой атлетике (многоборье) в учебных заведениях.
2. Спортивно-массовая работа по спортивной гимнастике (многоборье) в учебных заведениях.
3. Спортивно-массовая работа по спортивным играм (волейбол, баскетбол, гандбол, футбол) в учебных заведениях.
4. Спортивно-массовая работа по дзюдо в учебных заведениях.
5. Спортивно-массовая работа по боксу в учебных заведениях.
6. Спортивно-массовая работа по шахматам в учебных заведениях. Спортивно-массовая работа по шахматам в учебных заведениях.
7. Спортивно-массовая работа по чирлидингу в учебных заведениях.
8. Спортивно-массовая работа по туризму и ориентированию на местности в учебных заведениях.
9. Спортивно-массовая работа по спринту и эстафетам в лыжной подготовке в учебных заведениях.
10. Подготовительные и подводящие упражнения в подвижных играх, как средство подготовки в легкой атлетике (многоборье).
11. Подготовительные и подводящие упражнения в подвижных играх, как средство подготовки в спортивной гимнастике (многоборье).
12. Подготовительные и подводящие упражнения в подвижных играх, как средство подготовки в дзюдо и боксе.
13. Подготовительные и подводящие упражнения в подвижных играх, как средство подготовки спринту и эстафетам в лыжной подготовке.
14. Подготовительные и подводящие упражнения в подвижных играх, как средство

- подготовки к туризму и ориентированию на местности.
15. Подготовительные и подводящие упражнения в подвижных играх, как средство подготовки к шахматам.
 16. Подготовительные и подводящие упражнения в подвижных играх, как средство подготовки к чирлидингу.
 17. Методика обучения технике легкой атлетики (многоборье).
 18. Методика обучения технике спортивной гимнастики (многоборье).
 19. Методика обучения технике дзюдо и бокса.
 20. Методика обучения технике спринта и эстафет в лыжной подготовке.
 21. Методика обучения технике чирлидинга.
 22. Методика обучения технике туризму и ориентированию на местности.
 23. Методика обучения шахматам.
 24. Обучение многоборцев в легкой атлетике тактике прохождения дистанции.
 25. Обучение многоборцев в спортивной гимнастике тактике прохождения дистанции.
 26. Обучение дзюдоистов тактике борьбы.
 27. Обучение боксеров тактике борьбы.
 28. Обучение шахматистов тактике борьбы.
 29. Обучение тактике борьбы в туризме и ориентировании на местности.
 30. Обучение спринтеров тактике прохождения дистанции.
 31. Воспитание выносливости у спринтеров лыжников разного возраста.
 32. Воспитание выносливости у многоборцев (спортивная гимнастика) разного возраста.
 33. Воспитание выносливости у многоборцев (легкая атлетика) разного возраста.
 34. Воспитание выносливости у борцов (дзюдо) разного возраста.
 35. Воспитание выносливости у боксеров разного возраста.
 36. Воспитание выносливости у туристов и ориентировщиков на местности разного возраста.
 37. Воспитание выносливости у чирлидеров разного возраста.
 38. Особенности методики обучения и тренировки спринтеров лыжников школьного возраста.
 39. Особенности методики обучения и тренировки спринтеров лыжников школьного возраста.
 40. Особенности методики обучения и тренировки многоборцев (спортивная гимнастика) школьного возраста.
 41. Особенности методики обучения и тренировки многоборцев (легкая атлетика) школьного возраста.
 42. Особенности методики обучения и тренировки борцов (дзюдо) школьного возраста.
 43. Особенности методики обучения и тренировки боксеров школьного возраста.
 44. Особенности методики обучения и тренировки чирлидеров школьного возраста.
 45. Особенности методики обучения и тренировки шахматистов школьного возраста.
 46. Особенности методики обучения в туризме и ориентировании на местности.
 47. Формы и содержание, организации занятий спринтеров лыжников в средней образовательной школе.
 48. Формы и содержание, организации занятий многоборцев (спортивная гимнастика) в средней образовательной школе.
 49. Формы и содержание, организации занятий многоборцев (легкая атлетика) в средней образовательной школе.
 50. Формы и содержание, организации занятий борцов (дзюдо) в средней образовательной школе.
 51. Формы и содержание, организации занятий боксеров в средней образовательной школе.
 52. Формы и содержание, организации занятий чирлидеров в средней образовательной школе.

53. Формы и содержание, организации занятий шахматистов в средней образовательной школе.
54. Формы и содержание, организации занятий в туризме и ориентировании на местности в средней образовательной школе.
55. Методика обучения техническим приемам многоборцев (спортивная гимнастика) в школьной секции.
56. Методика обучения техническим приемам многоборцев (легкая атлетика) в школьной секции.
57. Методика обучения техническим приемам борцов (дзюдо) в школьной секции.
58. Методика обучения техническим приемам боксеров в школьной секции.
59. Методика обучения техническим приемам чирлидеров в школьной секции.
60. Методика обучения техническим приемам шахматистов в школьной секции.
61. Методика обучения техническим приемам туризм и ориентированию на местности в школьной секции.
62. Методика обучения техническим приемам спринтеров лыжников в школьной секции.
63. Методика обучения техническим приемам лыжников в эстафете в школьной секции.
64. Организация, планирование и учет работы по шорттреку в коллективе физической культуры.
65. Организация, планирование и учет работы многоборцев (спортивная гимнастика) в коллективе физической культуры.
66. Организация, планирование и учет работы многоборцев (легкая атлетика) в коллективе физической культуры.
67. Организация, планирование и учет работы борцов (дзюдо) в коллективе физической культуры.
68. Организация, планирование и учет работы боксеров в коллективе физической культуры.
69. Организация, планирование и учет работы чирлидеров в коллективе физической культуры.
70. Организация, планирование и учет работы шахматистов в коллективе физической культуры.
71. Организация, планирование и учет работы по туризму и ориентированию на местности в коллективе физической культуры.

12.3.3 Методические указания и примерные темы контрольных работ для заочной формы обучения

Цель контрольной работы – привить студентам элементарные навыки научно-исследовательской работы, научить пользоваться научной и методической литературой, самостоятельно и творчески анализировать её, излагать полученные данные в письменном виде.

Темы контрольных работ устанавливаются преподавателем кафедры читаемой дисциплины соответственно учебному плану и программе учебной дисциплины.

1. Основные требования и рекомендации при выполнении контрольной работы

1. Контрольная работа должна отражать современное состояние вопроса в теории и практике управления в сфере физической культуры и спорта.

2. Тема контрольной работы выбирается из предлагаемого кафедрой списка каждым студентом самостоятельно с учётом своих возможностей, интересов, профиля работы и педагогического опыта. Работы, выполненные не по предлагаемой тематике, не принимаются.

3. После выбора темы необходимо приступить к подбору литературных источников и ознакомлению с их содержанием.

Работа с литературой требует конспектирования. Существует несколько способов

конспектирования: изложение мысли автора собственными словами, выборочное цитирование необходимых мест подлинника и совмещение того и другого. Целесообразнее использовать третий способ. После ознакомления с литературой составляется содержание контрольной работы.

4. В содержание должны быть три основных раздела:

- введение, в котором излагается обоснование темы (1-2 стр.);

- основная часть содержит несколько пунктов, раскрывающих содержание контрольной работы. В ней студент показывает умение самостоятельно работать с литературными источниками, творчески мыслить, сочетать методические и научные знания с требованиями практики (6-8 стр.);

- заключение, в котором даются обобщающие тему выводы (1-2 стр.).

Введение и заключение тесно связываются с основным разделом контрольной работы.

Хорошо продуманное содержание облегчает дальнейшую работу над темой, делает ее стройной и конкретной.

5. В содержании указываются страницы, на которых раскрываются те или иные вопросы темы. Материал по теме излагается строго по указанному плану. Каждый ответ на вопрос должен иметь заголовки в тексте работы.

6. Работа строится на основе анализа 4-6 источников литературы (статей, методических пособий и пр.). Важно общетеоретические положения проиллюстрировать примерами из практики. Содержание контрольной работы должно быть обоснованным и убедительным, текст написан литературным языком, грамотно.

7. Содержание следует раскрывать в собственном изложении. Прямое заимствование из текста источника (переписывание) недопустимо. Контрольная работа, выполненная на основе материала учебника без привлечения дополнительной литературы, не зачитывается.

8. В тексте обязательно должны быть ссылки на изученные работы. Переложение мысли автора или дословное цитирование сопровождается ссылкой с указанием инициалов, фамилии автора, а затем, через запятую - года издания упомянутого источника. Например: (В. М. Петров, 2019). Цитаты заключаются в кавычки.

9. Если в тексте контрольной работы есть рисунки, графики, таблицы, заимствованные из литературных источников, то в подписях к ним даются ссылки на авторов. Например, (по Фадееву В. П., 2019).

10. В конце контрольной работы помещается список литературы, он нумеруется, а авторы перечисляются в алфавитном порядке. Запись источника осуществляется в соответствии с требованиями библиографического описания.

Каждая ссылка в тексте должна иметь соответствующий источник в списке использованной литературы.

2. Требования к оформлению контрольной работы

1. Контрольная работа имеет титульный лист.

2. На второй странице пишется содержание работы с указанием страниц каждого раздела и подпунктов. Разделы начинаются с нового листа, подпункты продолжают друг за другом. В конце работы прилагается список литературы.

3. Контрольная работа, удовлетворяющая всем перечисленным требованиям, получает «зачет» (оценка дифференцированная).

Положительная оценка за контрольную работу дает право на сдачу экзамена по дисциплине. При отрицательной оценке работа возвращается студенту для устранения недостатков. Исправленная контрольная работа вместе с предыдущим вариантом представляется на кафедру на повторную проверку.

Темы контрольных работ

1. Цели, задачи и общее содержание учебно-тренировочного процесса.
2. Обучающий и воспитывающий характер тренировки.
3. Физическая подготовка – как процесс общего и специального развития спортсмена.

4. Этапы учебно-тренировочного процесса по элективным дисциплинам.
5. Урок – основная форма организации занятий по элективным дисциплинам.
6. Организационные формы учебно-тренировочного процесса.
7. Учет физиологических особенностей методики проведения занятий с детьми младшего школьного возраста (7-10 лет).
8. Учет физиологических особенностей методики проведения занятий с детьми среднего школьного возраста (11-14 лет).
9. Учет физиологических особенностей методики проведения занятий с детьми старшего школьного возраста (15-17 лет).
10. Положение о соревнованиях по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту.
11. Правила организации и проведения соревнований по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту.
12. Требования к экипировке при занятиях элективными дисциплинами по физической культуре и спорту.
13. Заявка спортсмена для участия в соревнованиях.
14. Антидопинговый контроль.
15. Дисквалификация спортсмена и протест на дисквалификацию.
16. Планирование учебной работы в школе.
17. Планирование работы в школьных секциях.
18. Цели, задачи и средства основной части урока по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту.
19. Содержание, значение и развитие элективных дисциплин по физической культуре и спорту.
20. Содержание, значение и развитие гимнастического многоборья.
21. Содержание, значение и развитие легкоатлетического многоборья.
22. Содержание, значение и развитие эстафет в лыжной подготовке.
23. Содержание, значение и развитие спринта в лыжной подготовке.
24. Содержание, значение и развитие спортивных игр (волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол).
25. Содержание, значение и развитие бокса.
26. Содержание, значение и развитие дзюдо.
27. Содержание, значение и развитие чирлидинга.
28. Содержание, значение и развитие туризма.
29. Содержание, значение и развитие ориентирования на местности.
30. Содержание, значение и развитие шахмат.
31. Содержание, значение и развитие правил соревнований по гимнастическому многоборью.
32. Содержание, значение и развитие правил соревнований по легкоатлетическому многоборью.
33. Содержание, значение и развитие правил соревнований эстафет в лыжной подготовке.
34. Содержание, значение и развитие правил соревнований спринта в лыжной подготовке.
35. Содержание, значение и развитие правил соревнований спортивных игр (волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол).
36. Содержание, значение и развитие правил соревнований бокса.
37. Содержание, значение и развитие правил соревнований дзюдо.
38. Содержание, значение и развитие правил соревнований чирлидинга.
39. Содержание, значение и развитие правил соревнований туризма.
40. Содержание, значение и развитие правил соревнований ориентирования на местности.
41. Содержание, значение и развитие правил соревнований по шахматам.

42. Методика обучения детей и подростков элективным дисциплинам по физической культуре и спорту.
43. Техническая и тактическая подготовка детей младшего, среднего и старшего школьного возраста.
44. Мотивационная и морально – волевая подготовка юных спортсменов.
45. Круговая система розыгрыша соревнований в спортивных играх (волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол).
46. Система соревнований по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту.
47. Графический способ записи действий в элективных дисциплинах по физической культуре и спорту.
48. Анализ техники и методики элективных дисциплин по физической культуре и спорту.
49. Судейская бригада, состав судей и их обязанности.
50. Обязанности главного судьи.
51. Обязанности судьи на старте.
52. Обязанности судьи на финише.
53. Обязанности судей хронометристов.
54. Обязанности судей на дистанции, на виде соревнований в гимнастике и легкой атлетике.
55. Обязанности секретарей соревнований.
56. Методика судейства соревнований по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту.
57. Анализ техники и методика обучения легкоатлетическому многоборью.
58. Анализ техники и методика обучения эстафетам в лыжной подготовке.
59. Анализ техники и методика обучения спринту в лыжной подготовке.
60. Анализ техники и методика обучения спортивных игр (волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол).
61. Анализ техники и методика обучения боксу.
62. Анализ техники и методика обучения дзюдо.
63. Анализ техники и методика обучения чирлидингу.
64. Анализ техники и методика обучения туризму.
65. Анализ техники и методика обучения ориентированию на местности.
66. Анализ методики обучения шахматам.
67. Анализ техники и методика обучения поддержанию скорости движения по конькобежному спорту и шорттреку.
68. Планирование нагрузки и отдыха для занятий легкоатлетическим многоборьем.
69. Планирование нагрузки и отдыха для занятий эстафетами в лыжной подготовке.
70. Планирование нагрузки и отдыха для занятий спринтом в лыжной подготовке.
71. Планирование нагрузки и отдыха для занятий спортивными играми (волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол).
72. Планирование нагрузки и отдыха для занятий боксом.
73. Планирование нагрузки и отдыха для занятий дзюдо.
74. Планирование нагрузки и отдыха для занятий чирлидингом.
75. Планирование нагрузки и отдыха для занятий туризмом.
76. Планирование нагрузки и отдыха для занятий по ориентированию на местности.
77. Планирование нагрузки и отдыха для занятий шахматами.
78. Планирование нагрузки и отдыха для занятий гимнастическим многоборьем.
79. Методы обучения и развития физических качеств легкоатлетическом многоборье.
80. Методы обучения и развития физических качеств гимнастическом многоборье.
81. Методы обучения и развития физических качеств в эстафетах в лыжной подготовке.
82. Методы обучения и развития физических качеств в спринте в лыжной подготовке.
83. Методы обучения и развития физических качеств в спортивных играх (волейбол,

- баскетбол, ручной мяч, футбол).
84. Методы обучения и развития физических качеств в боксе.
 85. Методы обучения и развития физических качеств в дзюдо.
 86. Методы обучения и развития физических качеств в чирлидинге.
 87. Методы обучения и развития физических качеств в туризме.
 88. Методы обучения и развития физических качеств в ориентировании на местности.
 89. Методы обучения и развития физических качеств в шахматах.
 90. Документация по судейству в элективных дисциплинах по физической культуре и спорту.
 91. Особенности организации проведения соревнований в школе. Отчет о соревнованиях.
 92. Методы оценки успеваемости учащихся по конькобежному спорту и шорттреку.
 93. Допуск и дисквалификация конькобежцев к соревнованиям.
 94. Санитарные нормы и требования к организации соревнований по конькобежному спорту и шорттреку.