

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 08.07.2024 15:24:16  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»



Утверждаю:

Руководитель ООП

«9» июля 2024 г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

**Теория и методика обучения базовым видам спорта**

49.03.01 Физическая культура  
Направление подготовки

Профиль подготовки  
Физкультурное образование

Для студентов 1,2,3 и 4 курсов очной и заочной форм обучения

Составитель: *доцент Гужова Т.И., ст. преподаватель Гросс Е.Р., ст. преподаватель Джорджевич О.Ю., ст. преподаватель Зиновьева Е.М.*

Тверь, 2022

## **I. Аннотация**

### **1. Цель и задачи дисциплины**

#### **Теория и методика обучения базовым видам спорта**

Целью освоения дисциплины является:

Изучение теоретических основ следующих видов спорта: Лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры, спортивные и бальные танцы, плавание.

1. Освоение техники выполнения базовых элементов различных видов спорта
2. Изучение методик обучения в базовых видах спорта
3. Изучение судейства в базовых видах спорта

### **2. Место дисциплины в структуре ООП**

Данный курс является базовым в структуре подготовки бакалавра физической культуры и относится к блоку обязательных дисциплин, формирующих общепрофессиональные компетенции. Необходим для создания представления о теоретических основах использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности в процессе обучения и как фактора обеспечения здоровья, организационных и нормативных основах соревновательной деятельности, овладеть технологиями планирования и проведения занятий и спортивно-массовых мероприятий для осуществления профессиональной образовательной и рекреационной деятельности. Данный курс проводится в течение восьми семестров и включает в себя следующие разделы: лёгкая атлетика, гимнастика, тяжелая атлетика, спортивные и бальные танцы, плавание,

Для изучения дисциплин модуля необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе. Дисциплины логически связаны с такими курсами как теория и методика физической культуры, анатомия человека, физиология человека, биомеханика двигательных действий, спортивная метрология. Совместно с данными дисциплинами спортивные игры, подвижные игры в ДОУ формирует компетенции необходимые для профессиональной деятельности.

Входным контролем для освоения являются знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе, затем по мере освоения разделов курса необходимы знания по педагогике ФК, психологии ФК, анатомии человека, физиологии человека, теория и методика физической культуры.

На основе сформированных данным модулем компетенций допускаются к производственной практики, написанию квалификационной работы.

**3. Объем дисциплины: \_22\_ зачетных единиц, \_792\_\_ академических часов, в том числе:**

**контактная аудиторная работа:** лекции \_125\_ часов, лекции с практической подготовкой \_10\_ часов, практические занятия 231\_ часов, практические занятия с практической подготовкой \_18\_

**контактная внеаудиторная работа:** контроль самостоятельной работы \_\_\_\_\_, в том числе курсовая работа \_\_\_\_\_;

**самостоятельная работа:** \_\_327\_ часов, в том числе контроль \_81\_.

*Для ЗФО*

**контактная аудиторная работа:** лекции \_34\_ часов, лекции с практической подготовкой \_10\_ часов. практические занятия 34\_ часов, практические занятия с практической подготовкой \_18\_

**контактная внеаудиторная работа:** контроль самостоятельной работы \_\_\_\_\_, в том числе курсовая работа \_\_\_\_\_;

**самостоятельная работа:** \_\_649\_ часов, в том числе контроль \_47\_.

### 5. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<p><i>УК-8 Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций</i></p>	<p><i>Анализирует факторы вредного влияния элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений)</i>  <i>Идентифицирует опасные и вредные факторы в рамках осуществляемой деятельности</i>  <i>Выявляет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте; предлагает мероприятия по предотвращению чрезвычайных ситуаций</i>  <i>Разъясняет правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения; оказывает первую помощь, описывает способы участия в восстановительных мероприятиях</i></p>
<p><i>ОПК-2 Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий</i></p>	<p><i>2.1. знает теоретические и методические основы спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта</i>  <i>2.2. оценивает морфологические, функциональные и психологические особенности кандидатов, их адаптационные возможности, реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки, способности к освоению и совершенствованию новых движений</i>  <i>2.3. Проводит отбор кандидатов и формирует группы занимающихся на этапе начальной подготовке, этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства</i></p>

<p><i>ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</i></p>	<p>3.1. Выбирает оптимальные формы и виды занятий, типов нагрузок (силовой, локальной, динамической, статической)  3.2. проводит занятия по базовым видам спорта, организует физкультурно-спортивные мероприятия  3.3. использует комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки</p>
<p><i>ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</i></p>	<p>4.1. использует Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта (соответствующие спортивной специализации спортсменов), нормативы по видам спортивной подготовки и их показатели на этапах спортивной подготовки  4.2. оценивает результативность тренировочного процесса, а также соотношения нормативных и достижимых значений данных показателей для конкретного спортсмена  4.3. Обучает основам техники двигательных действий (по виду спорта, спортивным дисциплинам), демонстрация образцового выполнения комплексов упражнений (тестов)  4.4. Организует участие спортсменов в соревнованиях различного уровня</p>
<p><i>ОПК-13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта</i></p>	<p>13.1. знает правила избранных видов спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий, правила судейства по избранным видам спорта, Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта  13.2. осуществлять организацию соревнований различного уровня в избранном виде спорта  13.3. Проводит судейство соревнований по избранному виду спорта</p>

**6. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения** \_зачет в 3.4.5.7.семетрах, экзамен - 2.6.8.семетрах\_\_

**7. Язык преподавания русский.**

**II. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

Учебная	Всего	Контактная работа (час.)	Самостоятел
---------	-------	--------------------------	-------------

программа – наименование разделов и тем	(час.)	Лекции	Семинарские/ Практические занятия/ Лабораторные работы ( <i>оставить нужное</i> )	Контроль самостоятельной работы (в том числе курсовая работа)	ьная работа, в том числе Контроль (час.)
гимнастика	252	32	64		129+27
Плавание	234	45	86		76+27
Тяжелая атлетика	72	15	30		27
Спортивные и бальные танцы	54	17	17		20
Легкая атлетика	180	26	52		75+27
ИТОГО	792	135	249		327+81

*Для заочной формы обучения*

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)			Самостоятел ьная работа, в том числе Контроль (час.)
		Лекции	Семинарские/ Практические занятия/ Лабораторные работы ( <i>оставить нужное</i> )	Контроль самостоятельной работы (в том числе курсовая работа)	
гимнастика	252	12	14		226
Плавание	234	11	17		206
Тяжелая атлетика	72	6	6		60
Спортивные и бальные танцы	54	3	3		48
Легкая атлетика	180	12	12		156
ИТОГО	792	44	52		649+47

### III. Образовательные технологии

Учебная программа – наименование разделов и тем (в строгом соответствии с разделом II РПД)	Вид занятия	Образовательные технологии
Гимнастика	Лекция-визуализация, практическое занятие,	Практическое занятие, отработка техники выполнения упражнений, проведение соревнований, разбор видеоуроков
Плавание	Лекция-визуализация, практическое занятие,	Практическое занятие, отработка техники выполнения упражнений, проведение соревнований, разбор видеоуроков
Тяжелая атлетика	Лекция-визуализация, практическое занятие,	Практическое занятие, отработка техники выполнения упражнений, проведение соревнований, мастер-классы, разбор видеоуроков
Спортивные и бальные танцы	Лекция-визуализация, практическое занятие,	Практическое занятие, отработка техники выполнения упражнений, проведение соревнований, разбор видеоуроков
Легкая атлетика	Лекция-визуализация, практическое занятие,	Практическое занятие, отработка техники выполнения упражнений, проведение соревнований, разбор видеоуроков

### IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации

Для осуществления эффективного контроля за ходом подготовки используются испытания, позволяющие оценить все стороны подготовленности студентов. С помощью контрольных испытаний преподаватель получает объективную количественную информацию и на ее основе вносит в педагогический процесс необходимые коррективы.

#### Легкая атлетика

Умения. Заполните таблицу. Укажите не менее пяти отличий между следующими видами упражнений. За каждый указанный вид 1 балл. Итого 5 баллов. Желтым выделены варианты ответа

Характерные черты	Беговая разминка	Беговые упражнения	Общеразвивающие упражнения
. В движении или на месте	<i>Только в движении</i>	<i>Только в движении</i>	<i>Могут проводиться на месте и в движении</i>
Объемы мышечных групп	<i>Разогрев больших групп мышц</i>	<i>Направлены на локальные группы</i>	<i>Направлены на локальные группы</i>
Есть специфичность	<i>Подходит для всех дисциплин легкой</i>	<i>Подходит для всех дисциплин легкой</i>	<i>Имеет специфические</i>

по дисциплинам л.а.	<i>атлетики</i>	<i>атлетики</i>	<i>черты</i>
Темп движения и амплитуда	<i>Спокойный темп</i>	<i>По нарастающей, ускорения</i>	<i>Максимальная амплитуда, средний темп</i>
Количество и разнообразие применяемых упражнений	<i>От 1-3,</i>	<i>10-15, упражнения на группы мышц пояса и свободных нижних конечностей</i>	<i>Более 15 на все группы мышц</i>

Знания. перечислите 10 основных беговых упражнений, применяемых в подготовительной части занятия. *За каждые 2 правильно перечисленный упражнения – 1 балл*

Знание. Перечислите 10 основных беговых упражнений, применяемых на уроке по физвоспитанию раздел «легкая атлетика» с детьми 7-8 классов. Укажите отличие в выполнении данных упражнений школьниками, относящимися к основной и школьниками подготовительной медицинской группы. *За каждые 2 правильно перечисленных упражнения – 1 балл.*

Упражнение	Подготовительная медгруппа	Основная медгруппа
Семенящий бег		
С высоким подниманием бедра	Темп, амплитуда, время выполнения	
С «захлестом» голени		
С «выхлестыванием» голени (солдатик)		
Приставные шаги		
С «зашагиванием» (велосипед)		
В шаге		
многоскоки		
подскоки		
Скresный шаг		

1. Перечислите состав судейской коллегии по беговым дисциплинам легкой атлетики. Перечислен состав полностью – 5 баллов, за каждого не указанного члена минус 0, 5 б.
2. Главный судья, секретарь, судья-хронометрист, судья на финише, секретарь финиша, судья на старте, судья-стартер, секретарь на старте, судья фальстартов и судьи по дистанциям.

## Гимнастика

## 1 семестр.

1. Общеразвивающие упражнения – проведение упражнений без предметов и примеры специфических упражнений любого варианта.
2. Строевые упражнения – умение подавать команды для начала и окончания движения шагом и бегом в сочетании с любым из предлагаемых заданий:

Перестроение из одной шеренги в две и обратно;

Перестроение поворотом в движении из колонны по одному в колонну по три (четыре, пять) и обратное перестроение;

Перестроение из одной шеренги в три-четыре уступами по расчету и обратное перестроение;

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением и обратное перестроение – разведением и слиянием.

3. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками и скамейками – назвать и показать специфические упражнения любого варианта.
4. Проведение учебной практики подготовительной части урока

## 2 семестр.

1. Музыкальный раздел – подсчитывать под музыку различного музыкального размера и подавать команды для остановки и перехода с шага на бег и обратно.
2. Упражнения школьной программы:  
Упражнения в лазанье, перелезании и переноски груза.  
Прыжки простые и опорные  
Упражнения в равновесии  
Упражнения в висах и упорах  
Акробатические упражнения
3. Проведение учебной практики основной части урока (упражнения на гимнастических снарядах, лазании, равновесии, акробатики, опорных прыжков)
4. Составить и защитить конспект урока физической культуры с гимнастической направленностью.

### **1. Типовые контрольные задания для проверки уровня сформированности компетенции**

<b>Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков (2-3 примера)</b>	<b>Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания</b>
Подобрать ОРУ и продемонстрировать их выполнение.	без ошибок, владение группой – 3 балла;



<p>Провести на своей группе подготовительную часть урока для учащихся начальных классов.</p>	<p>допущено 1-2 ошибки – 2 балла; допущено 2-3 ошибки - 1 балл; допущено более 3 ошибок – 0 баллов Подготовит. часть урока проведена без ошибок – 3 балла; допущено 1-2 ошибки – 2 балла; допущено 2-3 ошибки - 1 балл; допущено более 3 ошибок – 0 баллов.</p>
<p>1.Составьте план занятия по гимнастике для учащихся младших классов (25 чел, основной и подготовительной групп). 2. составьте план занятия по гимнастике для учащихся старших классов (25 чел, основной и подготовительной групп)</p>	<p>Составлено без ошибок – 5 баллов; допущено 1-2 ошибки -4 балла; допущено 3-4 ошибки – 3 балла; допущено более 4 ошибок – 2 балла.</p>
<p>1.Выберите правильные ответы: строевая подготовка является средством: А) основной части урока, Б) подготовит.части урока, В) заключит. части урока. 2. Закончите фразу: шеренга- это построение, при котором уч-ся стоят... 3.Вставьте пропущенное слово: вис- это положение тела, при котором плечи находятся ... точек опоры.</p>	<p>1 балл за каждый правильный ответ</p>

## 2. Типовые контрольные задания для проверки уровня сформированности компетенции

<p><b>Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков (2-3 примера)</b></p>	<p><b>Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания</b></p>
<p>Провести основную часть урока, используя средства нетрадиционных видов гимнастики (на примере одного из видов).</p>	<p>Проведено без ошибок – 5 баллов; допущено 1-2 ошибки – 4 балла; допущено 2-3 ошибки - 3 балл; допущено более 3 ошибок – 2 балла.</p>
<p>Определите условия, необходимые для проведения соревнований по акробатике в школе. Перечислите не</p>	<p>Указано 5 пунктов – 3 балла, указано 4 пункта – 2 балла, указано менее 4 пунктов – 1 балл.</p>

менее 5 пунктов.	
1.Перечислите нетрадиционные виды гимнастики. 2. Напишите, какое влияние на организм человека оказывают занятия нетрадиционными видами гимнастики (на примере одного из видов)	1 балл за каждый правильный ответ

### 3. Типовые контрольные задания для проверки уровня сформированности компетенции

Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков (2-3 примера)	Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания
Провести соревнования по акробатике среди учащихся среднего звена общеобразовательной школы.	Проведено без ошибок – 5 баллов; допущено 1-2 ошибки – 4 балла; допущено 2-3 ошибки - 3 балл; допущено более 3 ошибок – 2 балла.
Определите условия, необходимые для проведения соревнований по акробатике в школе. Перечислите не менее 5 пунктов.	Указано 5 пунктов – 3 балла, указано 4 пункта – 2 балла, указано менее 4 пунктов – 1 балл.
1.Продолжите фразу: при выполнении акробатических упр.ошибки бывают..... 2. Какая сбавка дается за оказание помощи при выполнении акробат. упр; А) 0,3 балла; Б) 0,5 балла; В) 1 балл.	1 балл за каждый правильный ответ

#### Раздел «плавание».

##### 1. Теоретическая подготовка:

- реферат на тему « Прикладное плавание. Спасание на воде. Оказание первой помощи» - 10 баллов.
- организация и проведение соревнований по плаванию (составление календаря соревнований; положение о соревнованиях; составление сметы) – 10 баллов.

Дайте краткую характеристику каждому этапу обучения плаванию

этап	Задачи этапа (эталонные ответы)
<p>Этап начального разучивания: На данном этапе идет формирование «ориентировочной основы действия» (ООД) (по М.М. Богену). ООД — образ системы условий, на которые необходимо опираться, реализуя двигательное действие. ООД — категория субъективная, существующая в сознании или (и) в подсознании как отражение условий действия.</p>	<p>На этом этапе в первую очередь формируется знание о предмете, происходит осознание двигательной задачи, формирование представления об условиях выполнения двигательной задачи и способах ее решения. Конечная задача начального этапа обучения — освоить движение на уровне умения.</p>
<p>Этап углубленного разучивания; Если на предыдущем этапе разучивание шло по частям, отрабатывались отдельные ООТ (основные опорные точки), то теперь уже изучается целое слитное движение с фиксацией внимания на ключевых ООТ. По мере их формирования управление переходит на бессознательный уровень, сознание переключается на другие ООТ.</p>	<p>Если на первом этапе создаются предпосылки двигательного действия, то на этом этапе основная задача — формирование умений. Необходима окончательная и полная ООД.</p>
<p>Этап совершенствования (формирования навыка): Движения стабилизируются по отношению к измененным условиям двигательной задачи. В связи с этим признаками данного этапа обучения являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— оптимальная свобода и экономичность;</li> <li>— целесообразная быстрота;</li> <li>— необходимая вариативность действия;</li> <li>— автоматизированность двигательного действия</li> </ul>	<p>Формирование двигательного навыка сопровождается окончательным устранением излишних закрепощений, экономизацией энергетических затрат за счет как совершенствования координации, так и увеличения доли участия пассивных сил (инерции, тяжести, сохранения количества движения при его передаче на последовательные звенья и т. д.)</p>

Критерии оценки: Перечислены все этапы и их задачи 5 б., 2 этапа и задачи — 4 б., 1 этап и задачи 3 б.

Назовите основные группы упражнений, применяемых при начальном обучении плаванию детей 7-8 лет, и дайте характеристику каждой из них.

Группы упражнений	Краткая характеристика
1 Элементарные передвижения в воде	<p>Они служат началом адаптации к водной среде и в данном случае выступают как форма взаимоотношений с водной средой. Через движения и в движениях ребенок знакомится с элементарными свойствами воды. Движения помогут адаптировать сенсорику занимающихся. Вот некоторые из упражнений.</p>

2. Погружения	Упражнения этой группы позволяют продолжить решение задач адаптации к водной среде. Вот некоторые задания:
3. Всплывания и лежания.	Смысл упражнений этой группы — испытать действие выталкивающей силы-
4. Упражнения на дыхание.	Известно, что паттерн дыхания в воде отличен от паттерна дыхания на суше. Проблема заключается и в том, чтобы согласовать дыхание с движениями. Формировать новый дыхательный стереотип (динамический стереотип) необходимо уже на этапе знакомства с водой.
5. Прыжки и спады в воду.	Использование учебных прыжков ускоряет процесс освоения с водой, эмоционально окрашивает занятия, подготавливает занимающихся к освоению техники плавания. Разучивать прыжки можно уже на первых занятиях, при этом следует предупредить детей, что, попав в воду, они должны согнуть ноги в коленях и развести руки в стороны. Это предохранит от удара о дно. К спадам в воду головой вниз рекомендуется переходить после освоения навыков скольжения.
6. Скольжения.	Смысл этих упражнений заключается в том, чтобы выработать устойчивое положение тела в воде, «почувствовать свое тело». Для этого используется серия скольжений на груди, на спине, на боку, ногами вперед, с разным положением рук и т.д. Все это позволит организму самому дифференцировать нужное положение, что особенно важно в условиях неустойчивой опоры.
7. Опорные упражнения.	Известно, что эффективность гребка во многом определяется динамическим взаимодействием движителя со встречными потоками воды. Наибольшую силу тяги создают движения ногами и руками. В движениях руками, в свою очередь, две трети величины создаваемой при этом силы тяги приходится на рабочую поверхность кисти, которая является, по сути, основным двигателем. Ее положение в потоке должно быть строго ориентировано, при этом возникают совершенно особые ощущения; не случайно пловцы говорят: «Надо почувствовать воду». Это значит— «почувствовать опору». Сориентировать кисть во время гребка в оптимальное положение по отношению к встречному потоку — сложный двигательный навык, которым пловец обязательно должен овладеть. С этой целью уже на начальном этапе обучения используются специальные подготовительные упражнения

И тоже напишите критерии; Перечислили все группы и характеристики, учтены возрастные особенности - 5 б., 4 группы и больше 4 б, меньше 4 -3 б.

Представить в виде интеллект-карт процессы эффективной коммуникации в организации спортивной направленности (детско-юношеская спортивная школа), отметив основные элементы и этапы процесса коммуникации.

Оценка задания: указаны конкретные элементы, этапы, показана взаимосвязь между ними с учетом специфики организации, есть элемент эффективности - 5; указаны элементы, неполно описаны этапы, есть элемент эффективности - 4; ошибки в указании элементов, этапов, есть элемент эффективности -3; указаны элементы, есть элемент эффективности -2; указаны элементы, нет этапов и элемента эффективности -1.

### **Тяжелая атлетика**

#### **Вариант 1.**

Вопрос 1. Какой вес и длина мужского грифа?

---

Вопрос 2. Сколько женских весовых категорий в тяжелой атлетике в настоящее время?

---

Вопрос 3. Какие бывают микроциклы? (ответы отметить галочкой)

- Базовый
- Втягивающий
- Восстановительный
- Ударный
- Предсоревновательный

Вопрос 4. Сколько длится мезоцикл?

---

Вопрос 5. На сколько фаз разделяют ОМЦ? Назовите фазы, в которых работоспособность повышается.

---

---

Вопрос 6. Из скольких периодов состоит рывок? Перечислите их.

---

---

Вопрос 7. Перечислите упражнения для отработки выталкивания штанги с груди

---

---

---

Вопрос 8. Отличительные особенности приседаний со штангой на плечах в пауэрлифтинге от тяжелоатлетических приседаний

---

---

Вопрос 9. Что такое Skill и EMOM

---

Вопрос 10. Программирование кроссфит тренировки 3/1

---

---

---

---

## **Вариант 2.**

Вопрос 1. Какой вес и длина женского грифа?

---

Вопрос 2. Сколько мужских весовых категорий в тяжелой атлетике в настоящее время?

---

Вопрос 3. Какие бывают мезоциклы? (ответы отметить галочкой)

- Базовый
- Втягивающий
- Восстановительный
- Ударный
- Предсоревновательный

Вопрос 4. Сколько длится микроцикл?

---

Вопрос 5. На сколько фаз разделяют ОМЦ? Назовите фазы, в которых работоспособность понижается.

---

---

Вопрос 6. Из скольких периодов состоит толчок? Перечислите их.

---

---

---

Вопрос 7. Перечислите упражнения для отработки ухода в рывке

---

---

---

Вопрос 8. Отличительные особенности техники жима штанги лежа на горизонтальной скамье в пауэрлифтинге от техники в тяжелой атлетике

---

---

Вопрос 9. Что такое WOD и AMRAP

---

---

---

Вопрос 10. Программирование кроссфит тренировки 5/2

---

---

---

Задания по практическим занятиям

1. Составить план рывковой тренировки для спортсмена, имеющего ошибки в фазе приема штанги над головой и в фазе съема штанги с помоста.
2. Составить план толчковой тренировки для спортсмена, имеющего ошибки в фазе выталкивания
3. Составить ЕМОМ тренировку
4. Составить AMRAP тренировку.

## **Спортивные танцы**

### **Типовые задания**

1. Какие классы мастерства присваивают в спорте высших достижений (бальный танец)?
  - А. А,В,С,Д,Е
  - Б. Е,Д,С,В,А,S,М
  - В. Е,Д,С,В,А
  - Г. Н-2, Н-3, Н-4, Н-5, Н-6, Н-8, Н-10
  
2. Система подсчета результатов в танцевальном спорте называется?
  - А. Скейтинг- система
  - Б. Система «ЧЕМПИОН»
  - В. Система «БОЛЬШИНСТВО»
  - Г. Могут использоваться все системы, в зависимости от уровня проводимого соревнования.
  
3. Основное действие танца самба ?
  - А. Виск
  - Б. Баунс
  - В. Восьмерка
  - Г. Вольта
  
4. Какие танцы относятся к европейской программе?
  - А. Танго, Пасодобль, Венский вальс, Медленный фокстрот, Квикстеп



Б. Медленный вальс, Танго, Венский вальс, Медленный фокстрот, Быстрый фокстрот( Квикстеп)

В. Все круговые танцы танцевального спорта

Г. Медленный вальс, Пасодобль, Венский вальс, Медленный фокстрот, Квикстеп

5. Минимальная длительность музыкального сопровождения каждого танца соревнования (на официальных турнирах танцевального спорта )составляет ?

А. 1 мин 45 сек

Б. 2 мин

В. 1 мин 30 сек

Г. 1 мин 15 сек

#### **У. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

1) Рекомендуемая литература

а) Основная литература

1,Правила вида спорта «Плавание» : приказ Министерства спорта РФ от 17 августа 2018 г. № 728. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-4487-0868-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/123588.html> (дата обращения: 31.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

2.Сидоров, Д. Г. Воздействие занятий плаванием на системы организма при различных заболеваниях : учебно-методическое пособие / Д. Г. Сидоров. — Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2022. — 38 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/131150.html> (дата обращения: 22.06.2023). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

3.Плавание и аквааэробика как формы занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» со студентами среднего и высшего профессионального образования : учебно-методическое пособие / Л.В. Березина [и др.].. — Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2022. — 47 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/131166.html> (дата обращения: 12.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

4. Спортивная дисциплина плавание в тренировочном процессе многоборцев : учебное пособие / М. В. Габов, А. В. Зюкин, О. Е. Понимасов [и др.] ; под редакцией М. В. Габова [и др.]. — Санкт-Петербург : Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2023. — 156 с. — ISBN 978-5-8064-3422-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/137273.html> (дата обращения: 14.03.2024). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

5. Чернов, И. В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжелой атлетики) : учебное пособие / И. В. Чернов, Р. В. Ревунов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 104 с. — ISBN 978-5-8114-3764-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/206990>

6. Бодунова, И. И. Культура европейского бального танца : монография / И. И. Бодунова. — Минск : БГУКИ, 2022. — 269 с. — ISBN 978-985-522-308-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/336413>

7. Король, Т. В. Методика преподавания гимнастики : учебное пособие / Т. В. Король, О. Н. Анфимова. — Минск : РИПО, 2022. — 239 с. — ISBN 978-985-895-062-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334280>

#### **б) дополнительная литература:**

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Д. А. Шатунов; Шатунов Д. А. - Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2020. - 127 с. - Книга из коллекции Поволжская ГАФКСиТ - Физкультура и Спорт.в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы <http://sportgymn.net.ru>

2. Германов Г.Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование» / Г.Н. Германов. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Элист, 2017. — 303 с. — 978-5-87172-082-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52019.html>

3. Булгакова Н.Ж. Игры на воде для обучения и развлечения [Электронный ресурс]: методические рекомендации / Н.Ж. Булгакова. — Электрон. текстовые данные. — М.: Издательство «Спорт», 2016. — 70 с. — 978-5-906839-03-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55554.html>

4. Алаева Л.С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.С. Алаева, К.Г. Клецов, Т.И. Зябрева. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный

университет физической культуры и спорта, 2017. — 72 с. — 2227-8397. —  
Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74262.html>

5. Развитие пространственной точности движений как основа обучения подвижным спортивным играм [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / С.В. Колотильщикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М.: Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2017. — 135 с. — 978-5-7264-1467-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63773.html>

6. Морозов А.И. Легкая атлетика в программе подготовки студентов факультета физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / А.И. Морозов. — Электрон. текстовые данные. — Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016. — 78 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70477.html>

7. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки [Электронный ресурс] : Учебник. - Москва : Издательство «Спорт», 2017. - 408 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-906839-30-5.

8. Кучешева И. Л. Sport : учебное пособие / И. Л. Кучешева; И.Л. Кучешева. - Омск : Издательство СибГУФК, 2015. - 106 с. : табл., ил. - Библиогр. в кн. - <http://biblioclub.ru/>.

## 2) Программное обеспечение Список ПО:

1. Google Chrome
2. Яндекс Браузер
3. Kaspersky Endpoint Security
4. Многофункциональный редактор ONLYOFFICE
5. ОС Linux Ubuntu

## ***Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:***

1. ЭБС Лань
2. ЭБС Znanium.com
3. ЭБС Университетская библиотека online
4. ЭБС ЮРАЙТ

5. ЭБС IPR SMART

6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

7. Библиотека ТвГУ – <http://library.tversu.ru>

4) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

[http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

[http://easymen.ru/load/fizicheskaja\\_kultura/143](http://easymen.ru/load/fizicheskaja_kultura/143)

<http://uchitelya.com/fizkultura/>

## **VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины**

Для раздела гимнастика разработано учебно-методическое пособие, в котором представлен подробный тематический план занятий, виды упражнений, методика преподавания гимнастики на уроках физической культуры в школе.

Методика проведения курса подвижных игр основывается на общепринятых педагогических принципах и направлена на планомерное и успешное освоение программы.

В начале курса студентам предъявляется ряд требований, регламентирующих порядок занятий и содействующих выполнению программы. Основные из них:

1. Являться на занятия в единой спортивной форме с тетрадями для записи игрового материала.
2. Регулярно записывать игровой материал. По окончании курса иметь в тетради помимо лекционного и методического материала описание игр различных по своим задачам и двигательному содержанию.
3. Студент, пропустивший практическое занятие, должен отработать его с другой группой или подробно описать (по схеме) и показать преподавателю те 4 – 5 игр, которые были пройдены на уроке в его отсутствие.
4. Для получения зачета надо иметь конспект, а в журнале – оценки за проведение и анализ игр в ходе учебной практики.

Воспитание у студентов педагогических организационных навыков проведения подвижных игр для различных условий работы по физическому воспитанию – основная задача курса.

Большое значение имеет последовательность формирования на уроках педагогических умений и навыков. Это относится и к освоению общих правил проведения игр и частных методик и приемов, зависящих от типа игр. Перечень профессионально – педагогических навыков, которыми должны овладеть студенты в процессе прохождения курса:

- конспектирование излагаемого материала;
- запись игр по (схеме);
- подбор игр из литературы;
- умение формулировать педагогическую задачу;
- подготовка условий для игры: площадки, инвентаря;

- умение выбрать капитанов, помощников, составлять игровые команды;
- выбор места на площадке при объяснении, проведении игры;
- умение сочетать рассказ с показом;
- командный язык, умение держаться перед группой;
- обучение элементам игры;
- судейство игры;
- наблюдение за игрой;
- взаимодействие с помощниками;
- исправление ошибок;
- умение осуществлять воспитательные задачи;
- подведение итогов игры;
- устный разбор игры;
- письменный анализ игры;
- самостоятельное составление игровых комплексов.

Последовательность формирования выше перечисленных профессионально – педагогических навыков определяется поурочным планом, рассчитанным на весь курс обучения.

Все практические занятия носят методический характер. Первые 4 – 7 занятий проводятся преподавателем и носят установочный характер: студентам сообщается типовой практический материал, знания по общим вопросам методики проведения подвижных игр. В дальнейшем обращается внимание на проведение игр студентами. Осуществляется наблюдение за играми, их запись и разбор.

В связи с различиями в задачах урока и особенностями практические занятия условно подразделяются на методическую и учебную практику.

Цель методических занятий – подготовить студентов к учебной практике. Преподаватель проводит игры с группой, обращая внимание на задачи игр, их двигательное содержание, методику проведения. Занимающимся прививаются навыки записи игрового материала, помощи на уроке, связанной с подготовкой мест для игры, судейством игр.

Данный курс используется студентами для работы в течении производственной (педагогической) практики в школе. Цель практики – закрепить знания и навыки самостоятельного подбора и проведения подвижных игр на коллективе занимающихся. Приобретаются навыки составления игровых конспектов, устного и письменного разбора игры. Задания студентам предлагаются с расчетом целенаправленного применения подвижных игр в ходе последующей педагогической практики в школе, ДЮСШ.

Проводящий игру представляет конспект с указанием названия игры, ее основной педагогической задачи и контингента, на который игра рассчитана. Конспект содержит краткое описание игр с организационно- методическими указаниями. К каждому студенту, приступающему к проведению игры, прикрепляется оппонент, который наблюдает за действиями практиканта на уроке, оценивает их по заданной схеме и выступает с замечаниями при разборе игры.

При анализе игры обращается внимание на следующие основные положения:

1. Быстроту и четкость построения группы в исходное положение для игры.
2. Правильность и целесообразность выбора капитанов, назначение помощников, водящих.
3. Соблюдение установленной последовательности рассказа игры; наличие элементов показа.
4. Руководство игрой (судейство, дозировка, решение педагогической задачи, использование помощников, предупреждение об окончании игры).

Общеобразовательная школа, детско – юношеская спортивная школа, оздоровительный детский лагерь – объекты, где впервые проверяется педагогическое мастерство будущего педагога по физическому воспитанию. На педагогической практике формируются полученные теоретические и методические знания по игре. Задача методистов педагогической практики – содействовать закреплению и углублению навыков по организации подвижных игр в условиях конкретной работы с детьми.

На уроках физкультуры, в ходе учебно – тренировочных занятий со школьниками студенту важно научиться:

1. Подбирать игры в соответствии с педагогическими задачами и другими условиями урока.
2. Планировать игровой материал в уроке и учебной четверти.
3. Уметь применять игру как средство и метод спортивной подготовки, воспитания волевых и нравственных качеств.
4. Владеть методикой применения игр в различных формах внеклассной работы, проводимой в школе.

### **Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (гимнастика).**

#### **Учебная программа.**

1. Задачи и методические особенности гимнастики.
2. Виды гимнастики: оздоровительные, образовательные, спортивные.
3. Исторический обзор развития гимнастики.
4. Причины и меры предупреждения травматизма в гимнастике.
5. Основы обучения гимнастическим упражнениям.
6. Гимнастическая терминология.
7. Содержание и методика урока физической культуры с гимнастической направленностью. Конспект урока.
8. Строевые упражнения с методикой обучения.

9. Терминология ОРУ: основные и промежуточные положения рук, положения ног и туловища, движения головой, туловищем, руками, ногами.
10. ОРУ без предметов (варианты проведения, примеры упражнений).
11. ОРУ с предметами (варианты проведения, примеры упражнений).
12. Основы хореографии, Позиции ног и рук. Использование элементов хореографии на уроках физической культуры.
13. Упражнения на внимание, координацию движений, коллективные передвижения в сцеплении в подготовительной части урока по физической культуре.
14. Гимнастические игры.
15. Методика обучения прыжкам на короткой скакалке.
16. Методика обучения прыжкам на длинной скакалке.
17. Упражнения в равновесии, методика обучения.
18. Методика обучения лазанию на гимнастической стенке.
19. Полоса препятствий – младшие и старшие классы.
20. Круговая тренировка - младшие и старшие классы.
21. Стретчинг.
22. Методика обучения акробатическим упражнениям.
23. Нетрадиционные виды гимнастики.
24. Организация учебного процесса на уроке физической культуры с гимнастической направленностью.
25. Гимнастика в режиме учебного дня школьника.
26. Методика обучения опорному прыжку.

## **Раздел 2. Спортивные и бальные танцы**

### **Учебная программа.**

Раздел 1. История, современное состояние и перспективы развития танцевального спорта.

Тема 1. Характеристика танцевального спорта как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта. Терминология. Возникновение танцевального спорта в России и за рубежом, история. Развитие IDSF.

Тема 2. Соревнования, организация и проведение, правила соревнований, работа судейской бригады. Правила костюмов участников в различных возрастных категориях. Тверская Федерация танцевального спорта, истоки и развитие. Танцевальные клубы города Твери.

Раздел 2. Обучение технике выполнения стандартной программе танцев.

Тема 3. Свинг, свей, подъем, снижение, баланс, полный и частичный перенос веса.

Тема 4. Медленный вальс. Обучение технике выполнения.

Тема 5. Танго. Обучение технике выполнения.

Тема 6. Венский вальс. Обучение технике выполнения.

Тема 7. Квикстеп. Обучение технике выполнения.

Раздел 3. Обучение технике выполнения танцев латиноамериканской программы.

Тема 8. Изучение базовых основ техники выполнения: давление ног, перенос веса (полный и частичный), работа стопой, коленом, бедром.

Тема 9. Самба. Обучение технике выполнения.

Тема 10. Ча-ча-ча. Обучение технике выполнения.

Тема 11. Румба. Обучение технике выполнения.

Тема 12. Джайв. Обучение технике выполнения.

Тема 13. Выполнение зачетных нормативов.

### **Раздел 3. Плавание**

Курс плавания призван содействовать в успешной подготовке специалистов в области физической культуры.

Цель:

Сформировать профессиональные педагогические навыки преподавания плавания.

Задачи:

- изучить законы взаимодействия тела пловцов с водой;
- изучить технику спортивных и прикладных способов плавания;
- овладеть техникой спортивных и прикладных способов плавания;
- приобрести необходимые профессиональные умения и навыки для работы в общеобразовательной школе и проведения занятий по плаванию в любой форме;
- овладеть необходимыми навыками по оказанию помощи на воде и первой медицинской помощи пострадавшему;
- приобрести умения и навыки по проведению соревнований по плаванию и массовых мероприятий на воде.

#### Организационно-методические указания

Учебная работа проводится в форме лекций и практических занятий. В лекциях раскрываются основные вопросы по теории и методике преподавания плавания, научно-теоретические основы техники спортивного плавания, особенности работы с детьми различных возрастных групп с целью использования плавания как средства закаливания, оздоровления и гармоничного развития и формирования жизненно необходимого навыка.

Самостоятельная работа студентов заключается в индивидуальном и групповом выполнении ими заданий преподавателя, направленных на углубленное изучение предмета, совершенствование спортивного и педагогического мастерства.

#### **Учебная программа**

Тема 1. Основные техники спортивного плавания.

Тема 2. Техника спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй).

Тема 3. Понятие «прикладное плавание». Применение навыков плавания в повседневной жизни.



Тема 4. Организация и проведение соревнований по плаванию. Судейство, правила соревнований.

*4 курс (7 семестр)*

Тема 1. Совершенствование техники плавания «басс».

Тема 2. Ознакомление с техникой плавания «баттерфляй».

Тема 3. Совершенствование техники плавания «баттерфляй».

Тема 4. Совершенствование поворотов изученными способами.

Тема 5. Организация занятий по плаванию, оборудование места занятий.

Работа по плаванию с детьми в оздоровительном лагере.

Тема 6. Основы обучения и преподавания плавания. Плавание в общеобразовательной школе.

Тема 7. Начальная тренировка в плавании.

Тема 8. Организация и оборудование мест занятий по плаванию.

Тема 9. Организация занятий по плаванию с детьми.

Тема 10. Урок плавания.

Тема 11. Плавание в различных режимах с использованием различных методов тренировки.

**Планы и методические указания по подготовке к разделу «плавание»**

**Тематический план. Лекции и практические занятия.**

На практических занятиях ведется работа по формированию навыков техники плавания, навыков проведения учебно-тренировочных занятий.

**Введение. Исторический обзор развития плавания.** Значение плавания как жизненно необходимого навыка. Место и назначение плавания в системе физического воспитания.

Оздоровительное, социальное и прикладное значение плавания.

Спортивное значение плавания.

Плавание как учебная дисциплина. Цели, задачи, содержание.

Место плавания в семье, в детских дошкольных учреждениях, школе, ДЮСШ.

Плавание как научная дисциплина. Предмет и методы исследования.

Исторический обзор развития плавания.

**Научно-теоретические основы техники плавания.** Понятие «техника». Основные факторы, определяющие технику плавания.

Свойство воды: плотность, удельный вес, вязкость, теплопроводность и др.

Статическое плавание. Действие сил на неподвижное тело. Закон Архимеда. Плаваемость тела. Условие равновесия неподвижного тела в воде. Общий центр тяжести, общий центр плаваемости. Горизонтальное и вертикальное равновесие.

Динамическое плавание. Силы, действующие на движущее в воде тело. Общее сопротивление тела пловца. Виды сопротивления. Методы определения сопротивления. Подъемная сила и механизм ее возникновения.

Анатомические и физиологические особенности организма пловца, их влияние на технику плавания.

**Основы техники спортивного плавания.** Структура техники. Взаимосвязь и взаимообусловленность элементов техники, специфика и вариативность их согласований. Целостность и расчлененность спортивного движения. Стабильность и вариативность спортивной техники.

Темп, ритм и шаг пловца. Пути совершенствования спортивной техники плавания.

Анализ техники:

- положение тела и головы, угол атаки, вспомогательные движения туловищем;
- движение ногами;
- движение руками;
- дыхание;
- взаимосвязь элементов техники, их сочетание.

**Техника спортивных способов плавания.** Техника плавания кролем на груди, анализ техники, основные ошибки, особенности пловца.

Техника плавания кролем на спине, анализ техники, основные ошибки, особенности пловца.

Техника плавания способом «брасс», анализ техники, основные ошибки, особенности пловца.

Техника плавания способом «баттерфляй» (дельфин), анализ техники, основные ошибки, особенности пловца.

Анализ техники стартовых прыжков с тумбочки и изводы.

Анализ техники поворотов в спортивном плавании (маятник).

Эстафета в плавании, техника передачи эстафеты.

**Прикладное плавание. Спасание на воде.** Прикладные способы плавания (на боку, брасс, на спине).

Нырание в длину и глубину.

Спасание тонущих. Правило безопасности и правило поведения при нахождении в воде.

Оборудование спасательного поста.

Подплывание к пострадавшему на воде, прием транспортировки, освобождение от захвата. Оказание первой помощи.

**Организация проведения соревнований по плаванию. Судейство, правила соревнований.** Роль федераций различного уровня в руководстве плаванием.

Календарь соревнований, его составление. Положение о соревнованиях, его разделы. Смета соревнований.

Судейская коллегия – состав, функциональные обязанности судей.

Правила старта, финиша, поворотов. Требования к технике отдельных способов.

Подготовка документации для поездки команды на соревнования: смета, заявки, личные карточки участников.

**Организация занятий по плаванию, оборудование места занятий. Работа по плаванию с детьми в оздоровительном лагере.**

Меры по обеспечению безопасности и предупреждению травматизма при занятиях по плаванию в открытых и закрытых водоемах.

Оборудование закрытых и открытых плавательных бассейнов, предназначенных для обучения плаванию. Санитарные требования. Инвентарь, технические средства, используемые на уроке плавания.

Подготовка мест занятий и персонала к проведению занятий плаванием в оздоровительном лагере. Особенности работы преподавателя на открытых водоемах.

Массовые мероприятия и спортивные праздники. Особенности организации работы с людьми.

**Основы обучения и преподавания плавания. Плавание в общеобразовательной школе.** Обучение как педагогический процесс: определение, задачи, содержание, структура, принципы и требования. Последовательность обучения: ознакомление с движением, опробование и изучение, совершенствование движения.

Основные средства обучения плаванию: общеразвивающие, подготовительные, специальные упражнения. Подвижные игры на воде как средство обучения плаванию.

Методы обучения плаванию: словесные, наглядные, практические. Выбор метода в зависимости от условий проведения занятий, возрастных, половых, психологических особенностей занимающихся.

Изучение движений в воде: в целом и по частям. Схема обучения: последовательная, параллельная, параллельно – последовательная. Схема обучения отдельному способу плавания. Обучение двигательному действию. Движение как двигательное действие.

Начальное обучение плаванию: задачи, средства, методы, условия, требования, специфика.

Плавание общеобразовательной школе. Особенности программы. Условия, требования, специфика. Урок как основная форма занятий в школе. Особенности подготовки проведения урока по плаванию.

**Начальная тренировка в плавании.** Многолетняя тренировка как основа достижений спортивных результатов. Этапы подготовки: предварительный, начальной спортивной специализации, углубленной тренировки, спортивной специализации.

Многолетний отбор в плавании. Виды подготовки пловца: физическая, техническая, теоретическая, волевая и специально – психологическая тренировка.

Физическая подготовка: задачи и средства. ОФП и СФП, сочетание средств и объемов на различных этапах подготовки.

Методы тренировки, их место в подготовке пловца.

Управление тренировкой пловца, виды планирования в плавании,

Контроль за тренировкой пловца: медицинский, педагогический, самоконтроль.

Основные средства восстановления и профилактики утомления.

## **2. Семинарские занятия**

Урок плавания. Подготовка преподавателя к занятиям, конспект урока.

Знакомство с конспектами занятий по плаванию, имеющих различные задачи и способы организации.

Написание самостоятельно конспекта занятия по плаванию (задачи урока прилагаются).

Разбор конспекта урока и занятия, проведенного преподавателем.

## **3. Индивидуальные занятия**

Занятия проводятся для студентов, желающих глубже понять изучаемый предмет. Учитывая интерес студентов, преподаватель стремится вызвать у них творческую активность. При организации занятий в обязательном порядке учитывается подготовленность студентов. Содержание занятий строится на основе пройденного материала и дополнительной информации, интересующей студентов.

Студент сам выбирает круг вопросов, обсуждаемых на занятиях, с учетом сильных и слабых сторон своей подготовки.

## **Раздел 4 Легкая атлетика.**

### **Темы**

1. Техника соревновательных упражнений.
2. Методика обучения технике соревновательных видов.
3. Методика развития физических качеств
4. Основы методики тренировки.
5. Организация, проведение и судейство соревнований.

### **Краткое содержание**

1. Бег на короткие дистанции.
2. Бег на средние и длинные дистанции.
3. Эстафетный бег.
4. Барьерный бег.
5. Прыжки в длину.
6. Метание мяча (гранаты, копья).
7. Толкание ядра.
8. Развитие силовых качеств.
9. Развитие скоростно-силовых качеств.
10. Развитие быстроты.

11. Развитие выносливости.
12. Развитие скоростной выносливости.
13. Развитие гибкости.
14. Развитие ловкости.
15. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
16. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.
17. Методика обучения технике эстафетного бега.
18. Методика обучения технике барьерного бега.
19. Методика обучения технике прыжка в длину.
20. Методика обучения технике метания мяча (гранаты, копья).
21. Методика обучения технике толкания ядра.
22. Основы тренировки в беге.
23. Основы тренировки в прыжках.
24. Основы тренировки в метаниях.
25. Основы тренировки в беге.
26. Основы тренировки в прыжках.
27. Основы тренировки в метаниях.
28. Организация, проведение и судейство соревнований по бегу.
29. Организация, проведение и судейство соревнований по прыжкам.
30. Организация, проведение и судейство соревнований по метаниям.

## **Раздел 5. Тяжелая атлетика**

### **Планы и методические указания по подготовке к разделу «тяжелая атлетика»**

#### **Темы лекций по тяжелой атлетике**

1. «История становления тяжелой атлетики»
2. «Влияние упражнений с отягощениями на морфофункциональные системы организма»
3. «Специфика организации тренировочного процесса в тяжелой атлетике»
4. «Структура системы многолетней спортивной подготовки в тяжелой атлетике»
5. «Типы и структура тренировочных циклов»

6. «Особенности построения тренировочных циклов у женщин с учетом наличия овариально – менструального цикла»
7. «Фазовая структура техники соревновательных упражнений. Комплексы упражнений для отработки периодов»
8. «Пауэрлифтинг. История. Организация соревновательного и тренировочного процесса. Отличительные особенности техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге от тяжелоатлетических упражнений»
9. «Кроссфит. История. Программирование спортивной тренировки в кроссфите»

### **Темы практических занятий по тяжелой атлетике**

1. Методика построения тренировки в тяжелой атлетике
2. Изучение техники специально-подготовительных упражнений для «рывка классического»
3. Изучение техники соревновательного упражнения «рывок классический»
4. Изучение техники специально-подготовительных упражнений для «подъема штанги на грудь»
5. Изучение техники специально-подготовительных упражнений для «толчка с груди»
6. Изучение техники соревновательного упражнения «толчок классический»
7. Изучение техники дополнительных упражнений в тяжелой атлетике
8. Общая физическая подготовка в тяжелой атлетике
9. Построение спортивной тренировки с учетом слабых сторон техники спортсмена.
10. Техника соревновательных упражнений в пауэрлифтинге
11. Техника специально-подготовительных упражнений в пауэрлифтинге
12. Техника дополнительных упражнений в пауэрлифтинге
13. Отличительные особенности техники упражнений в пауэрлифтинге и тяжелой атлетике
14. Методика построения спортивной тренировки в кроссфите
15. Техника основных упражнений, применяемых в кроссфите
16. Кроссфит тренировка EMOM
17. Кроссфит тренировка AMRAP

### **II.3 Самостоятельная работа студента**

Самостоятельная работа студента выполняется в виде организации, проведения и судейства соревнований. В течение данного вида деятельности оформляются необходимые документы: заявки, протоколы соревнований, положение соревнованиях, программа, смета, отчет и другие документы.

После участия в мероприятии студент предоставляет отчет о своей деятельности и копии подготовленных документов.

#### **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЙТИНГ – КОНТРОЛЮ**

Текущий контроль осуществляется в ходе учебного процесса и консультирования студентов, по результатам выполнения самостоятельной работы. Основными формами текущего контроля знаний являются:

— обсуждение вынесенных в планах практических занятий вопросов тем и контрольных вопросов;

— участие в дискуссиях по проблемным темам дисциплины и оценка качества проведенной работы.

Максимальная сумма баллов по учебной дисциплине, заканчивающейся зачетом, по итогам семестра составляет 100 баллов.

Обучающемуся, набравшему 40 баллов и выше по итогам работы в семестре, в рейтинговой ведомости учета успеваемости и зачетной книжке выставляется отметка «зачтено».

Максимальная сумма рейтинговых баллов по учебной дисциплине, заканчивающейся экзаменом, по итогам семестра составляет 60.

Обучающемуся, набравшему 40-54 балла, при подведении итогов семестра (на последнем занятии по дисциплине) в рейтинговой ведомости учета успеваемости и зачетной книжке может быть выставлена оценка «удовлетворительно».

Обучающемуся, набравшему 55-57 баллов, при подведении итогов семестра (на последнем занятии по дисциплине) в графе рейтинговой ведомости учета успеваемости «Премииальные баллы» может быть добавлено 15 баллов и выставлена экзаменационная оценка «хорошо».

Обучающемуся, набравшему 58-60 баллов, при подведении итогов семестра (на последнем занятии по дисциплине) в графе рейтинговой ведомости

учета успеваемости «Премияльные баллы» может быть добавлено 27 баллов и выставлена экзаменационная оценка «отлично».

В каких-либо иных случаях добавление премиальных баллов не допускается.

Обучающийся, набравший до 39 баллов включительно, сдает экзамен. При наличии подтвержденных документально уважительных причин, по которым были пропущены занятия (длительная болезнь, обучение в другом вузе в рамках академической мобильности и др.), обучающийся имеет право отработать пропущенные занятия и получить дополнительные баллы в рамках установленных баллов за модуль. Сроки и порядок отработки определяет преподаватель. Баллы выставляются в графе «отработка».

В университете действует следующая шкала пересчета рейтинговых баллов для дисциплин, заканчивающихся экзаменом:

от 40 до 69 - «удовлетворительно»;

от 70 до 84 - «хорошо»;

от 85 до 100 - «отлично».

В ведомости проставляются баллы и оценка, в зачетной книжке - только оценка. В течение семестра текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация ведётся по следующим позициям:

- посещение занятий (0,5 балла за каждое занятие)
- выполнение практических работ (2 балла за каждую выполненную практическую работу)
- дополнительные задания: 16 баллов.

## **VII. Материально-техническое обеспечение**

- спортивный зал,
- гимнастическое оборудование,
- гимнастический инвентарь
- игровой спортивный зал с инвентарем.
- бассейн (25 м).

## **VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины**

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего
-------	--------------------------------------	------------------------------	-----------------------------------



	ДИСЦИПЛИНЫ		ИЗМЕНЕНИЯ
1.	литература	Обновлен список основной литературы	Пр.№4 заседания кафедры ТОФВ от 14.03.24.
2.			
3.			